

# Citrus Refresher

**PREPARATION TIME: 10 minutes**

**COST PER SERVING: \$0.23**

**Makes: 6 servings**

Store covered in fridge. Good for 3 days.

## What you need:

- 1 medium lemon
- 1 medium lime
- ½ orange or grapefruit
- 4 or 5 fresh mint leaves
- Clean pitcher
- Big spoon
- Knife
- Cutting board

Try This!

*Reuse the fruit slices  
by adding them to  
your next smoothie!  
Use the mint for your  
next cup of tea!*

## Instructions

1. Wash your hands with soap and water.
2. Wash the mint leaves, lemon, lime, and orange (or grapefruit) under cool running water.
3. Take the mint leaves and rip them in half.
4. Use the cutting board and knife to slice the lemon, lime, and orange (or grapefruit) in half and then into half-moon slices. Remove any seeds.
5. Add the fruit and mint to the pitcher.
6. Fill the pitcher with 6 cups of cool tap water.
7. Stir gently, using spoon.
8. Put the pitcher in the fridge for at least 2 hours or until contents are cold.
9. Remove fruit slices and mint leaves (to reduce the risk of choking) and set aside.

*Pour the flavored water into glasses and serve.*

**For more recipes visit [RethinkYourDrinkNevada.com](http://RethinkYourDrinkNevada.com)!**



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). Please call 1-800-992-0900 for more information.

This institution is an equal opportunity provider and employer.



University of Nevada, Reno

# Cítricos Refrescantes

**TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos**

**COSTO POR PORCIÓN: \$0.23**

**Rinde: 6 porciones**

Guárdelo tapado en el refrigerador, se conserva bien hasta por 3 días.

## Esto es lo que necesita:

- 1 limón (amarillo) mediano
- 1 lima (verde) mediana
- ½ naranja o toronja
- 4 o 5 hojas de menta fresca
- Una jarra limpia
- Una cuchara grande
- Un cuchillo
- Una tabla de cortar

¡Pruebe Esto!

*¡Reutilice las rodajas de frutas sobrantes agregándolas a su próximo licuado! ¡Use la menta sobrante para tu próxima taza de té!*

## Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave las hojas de menta, el limón, la lima y la naranja (o toronja) con agua fría de la llave.
3. Tome las hojas de menta y córtelas por la mitad.
4. Use la tabla de cortar y el cuchillo para cortar el limón, la lima y la naranja (o toronja) por la mitad y luego corte rodajas en forma de media luna. Retire las semillas.
5. Agregue la fruta y la menta en la jarra.
6. Llene la jarra con 6 tazas de agua fría de la llave.
7. Revuelva suavemente con la cuchara.
8. Ponga la jarra en el refrigerador por lo menos durante 2 horas o hasta que el contenido esté bien frío.
9. Retire las rodajas de fruta y las hojas de menta (para reducir el riesgo de atragantarse) y póngalas a un lado.

**Vierta el agua saborizada en vasos y sirva.**

**¡Para más recetas visite [RethinkYourDrinkNevada.com](http://RethinkYourDrinkNevada.com)!**



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Para más información por favor llame al 1-800-992-0900.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

