

Divinely Sweet Citrus

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.20

Makes: 6 servings

Store covered in fridge. Good for 3 days.

What you need:

- 1 large lemon
- Clean pitcher
- 1 large cucumber
- Big spoon
- 1 cup pineapple slices or chunks,
- Knife
- Cutting board
- frozen or canned

Try This!

Reuse the cucumber by adding to your next salad. Try squeezing the used lemon over the salad. Store the pineapple in a small cup with lid and use it instead of jam on your toast the next morning.

Instructions

1. Wash your hands with soap and water.
2. Wash the lemon and cucumber under cool running water.
3. Use the cutting board and knife to slice the lemon and cucumber into thin slices. Remove any seeds from the lemon slices.
4. Add the pineapple pieces to the pitcher. Use spoon to press the fruit against the side of the pitcher to release the juices.
5. Add the sliced lemons and cucumbers 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 the pineapple, lemon, and cucumber slices (to reduce the risk of choking) and set aside.

Pour the flavored water into glasses and serve.

For more recipes visit 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

Cítrico Divinamente Dulce

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

COSTO POR PORCIÓN: \$0.20

Rinde: 6 porciones

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

Esto es lo que necesita:

- 1 limón (amarillo) grande
- 1 pepino grande
- 1 taza de piña, en rodajas o trozos, congelada o de lata
- Una jarra limpia grande
- Una cuchara grande
- Un cuchillo
- Una tabla de cortar

Reutilice el pepino agregándolo a su próxima ensalada. Trate de exprimir el limón usado sobre la ensalada. Guarde la piña en una taza pequeña con tapa y úsela en lugar de mermelada, en su tostada, la mañana siguiente.

¡Pruebe Esto!



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.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave el limón y el pepino con agua fría de la llave.
3. Use la tabla de cortar y el cuchillo para cortar el limón y el pepino en rodajas finas. Retire las semillas de las rodajas de limón.
4. Agregue los trozos de piña en la jarra. Use una cuchara para presionar la fruta contra el lado de la jarra para soltar los jugos.
5. Agregue las rodajas de limón y pepino 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 la piña, las rodajas de limón y pepino (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!



University of Nevada, Reno