

# Frosty Milk

FOR  
LITTLE COOKS

## INGREDIENTS

*Ask your parents for...*

- Clean jar or glass
- 1 cup low-fat or fat-free unflavored milk\*

\*This recipe is also delicious with unsweetened, unflavored soy milk.

## INSTRUCTIONS

*Here's what you do...*

1. Wash your hands with soap and water.
2. Place the jar in the freezer for 1 hour.
3. Next, take the jar out and pour 1 cup (8 ounces) of milk into the jar. The glass will make yummy icy milk crystals from the cold!

**Enjoy a delicious glass of Frosty Milk—straight from the jar!**

*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

# Leche Helada

PARA LOS  
PEQUEÑOS COCINEROS

## INGREDIENTES

*Pídeles a tus padres*

- Un frasco o vaso limpio
- 1 taza de leche no saborizada semidescremada o descremada\*

\*Esta receta también es deliciosa con leche de soja no saborizada y sin azúcar.

## INSTRUCCIONES

*Esto es lo tienes que hacer...*

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Pon el frasco en el congelador por 1 hora.
3. Luego, saca el frasco y vierte en el 1 taza de leche (8 onzas). ¡El vaso hará deliciosos cristales de leche helada por el frío!

**¡Disfruta de un delicioso vaso de leche helada directamente del frasco!**

*¡Para más recetas visita [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.



University of Nevada, Reno