

**PREPARATION TIME: 5 minutes**

**COST PER SERVING: \$0.74**

**Makes: 4 servings**

Store covered in fridge. Good for 2 days.

## What you need:

- 1 ½ cups 100% orange juice
- 1 cup (about 6-8) strawberries, fresh or frozen (thawed, with juices)
- 2 ½ cups low-fat milk\*
- 10 ice cubes (optional)
- Clean pitcher
- Big spoon
- Knife
- Cutting board

Try This!

*Reuse your strawberries by adding to your next plain yogurt for natural sweetness and flavor!*



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.

## Instructions

1. Wash your hands with soap and water.
2. Wash fresh strawberries under cool running water.
3. Use the cutting board and knife to slice the fresh strawberries in half and then into half-moon slices.
4. Add the strawberries, orange juice, and milk to the pitcher. Use spoon to mash thawed strawberries, if using.
5. Add the ice cubes to the pitcher, if using.
6. Stir gently, using spoon.
7. Put the pitcher in the fridge for at least 2 hours or until contents are cold.
8. Remove the strawberry pieces (to reduce the risk of choking) and set aside.

*Pour the flavored milk into glasses and serve.*

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

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

**TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos**

**COSTO POR PORCIÓN: \$0.74**

**Rinde: 4 porciones**

Guárdelo tapado en el refrigerador, se conserva bien hasta por 2 días.

## Esto es lo que necesita:

- 1 ½ taza de jugo 100% de naranja
- 1 taza de fresas (6-8), frescas o congeladas (descongeladas con sus jugos)
- 2 ½ tazas de leche semidescremada\*
- 10 cubitos de hielo (opcional)
- Una jarra limpia
- Una cuchara grande
- Un cuchillo
- Una tabla de cortar

¡Pruebe Esto!

¡Reutilice sus fresas agregándolas a su próximo yogur natural para darle sabor y dulzura natural!



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 las fresas frescas con agua fría de la llave.
3. Use la tabla de cortar y el cuchillo para cortar las fresas por la mitad y luego corte rodajas en forma de media luna.
4. Agregue las fresas, el jugo de naranja y la leche en la jarra. Si usa fresas descongeladas, use una cuchara para hacerlas puré.
5. Agregue los cubitos de hielo en la jarra, si los usa.
6. Revuelva suavemente con la cuchara.
7. Ponga la jarra en el refrigerador por lo menos durante 2 horas o hasta que el contenido esté bien frío.
8. Retire los trozos de fresas (para reducir el riesgo de atragantarse) y póngalos a un lado.

*Vierta la leche saborizada en vasos y sirva.*

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

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