

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.17

Makes: 6 servings

Store covered in fridge. Good for 3 days.

What you need:

- 1 medium orange
- Clean pitcher
- 1 bunch purple grapes (12-20 depending on size)
- Big spoon
- Knife
- Cutting board

Try This!

Reuse the orange slices by adding them to your next smoothie or tea choice! Add the grapes to your next chicken salad recipe.

Instructions

1. Wash your hands with soap and water.
2. Wash the orange and purple grapes under cool running water.
3. Use the cutting board and knife to slice the orange into 4 wedges and then into thin slices. Remove any seeds.
4. Slice the grapes into halves.
5. Add the orange and grapes 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 orange and grapes (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.





Uvas en Abundancia

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

COSTO POR PORCIÓN: \$0.17

Rinde: 6 porciones

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

Esto es lo que necesita:

- 1 naranja mediana
- 1 racimo de uvas moradas (12-20 dependiendo del tamaño)
- Una jarra limpia
- Una cuchara grande
- Un cuchillo
- Una tabla de cortar

¡Pruebe Esto!

¡Reutilice las rodajas de naranja agregándolas a su próximo licuado o té preferido! Agregue las uvas a su próxima receta de ensalada de pollo.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave la naranja y las uvas moradas con agua fría de la llave.
3. Use la tabla de cortar y el cuchillo para cortar la naranja en 4 gajos y luego en rebanadas finas. Retire las semillas.
4. Corte las uvas en mitades.
5. Agregue la naranja y las uvas 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 naranja y las uvas (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!



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