

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.21

Makes: 6 servings

Store covered in fridge. Good for 3 days.

What you need:

- 1 medium lemon
- 6 sprigs cilantro
- ½ medium cucumber
- Clean pitcher
- Big spoon
- Knife
- Cutting board

Reuse the cucumber by adding to a vegetable sandwich or wrap for extra nutrition and crunch!

Try This!



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 the lemon, cilantro, and cucumber under cool running water.
3. Use the cutting board and knife to slice the lemon into 4 wedges and then into thin slices. Remove any seeds.
4. Slice the cucumber into 4 wedges and then into thin slices.
5. Add the lemon, cucumber, and cilantro sprigs 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 lemon, cucumber, and cilantro (to reduce the risk of choking) and set aside.

Pour the flavored water into glasses and serve.

For more recipes visit RethinkYourDrinkNevada.com!



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

COSTO POR PORCIÓN: \$0.21

Rinde: 6 porciones

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

Esto es lo que necesita:

- 1 limón (amarillo)
- Una jarra limpia mediana
- 6 ramitas de cilantro
- Una cuchara grande
- 1/2 pepino mediano
- Un cuchillo
- Una tabla de cortar

¡Pruebe Esto!

¡Reutilice el pepino agregándolo a un sándwich de vegetales o a un wrap (envuelto) para hacerlo más crujiente y nutritivo!

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave el limón, el cilantro y el pepino con agua fría de la llave.
3. Use la tabla de cortar y el cuchillo para cortar el limón en 4 gajos y luego en rebanadas finas. Retire las semillas.
4. Corte el pepino en 4 trozos y luego en rebanadas finas.
5. Llene la jarra con 6 tazas de agua fría de la llave.
6. Agregue el limón, el pepino y las ramitas de cilantro en la jarra.
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 el limón, el pepino y el cilantro (para reducir el riesgo de atragantarse) y póngalos 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.

