

**PREPARATION TIME: 10 minutes**

**COST PER SERVING: \$0.31**

**Makes: 6 servings**

Store covered in fridge. Good for 3 days.

## What you need:

- 1 cup (about 6-8) frozen strawberries (thawed, with juices)
- 1 fresh kiwi
- Clean pitcher
- Big spoon
- Knife
- Cutting board



*Try reusing the fruit by adding as a topping for your next whole wheat waffle.*

## Instructions

1. Wash your hands with soap and water.
2. Wash the kiwi under cool running water.
3. Use the cutting board and knife to slice the kiwi into thin slices. No need to peel.
4. Add the kiwi slices to the pitcher.
5. Add the thawed strawberries to the pitcher. Use spoon to mash thawed strawberries.
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 kiwi and strawberries (to reduce the risk of choking) and set aside.

*Pour the flavored water into glasses and serve.*

**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.



# Kiwi y Bayas

**TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos**

**COSTO POR PORCIÓN: \$0.31**

**Rinde: 6 porciones**

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

## Esto es lo que necesita:

- 1 taza de fresas (6-8), congeladas (descongeladas con sus jugos)
- 1 kiwi fresco
- Una jarra limpia
- Una cuchara grande
- Un cuchillo
- Una tabla de cortar

*Intente reutilizar la fruta agregándola, como un ingrediente, sobre su próximo waffle de trigo integral.*

¡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 kiwi con agua fría de la llave.
3. Use la tabla de cortar y el cuchillo para cortar el kiwi en rodajas finas. No necesita pelarlo.
4. Agregue el kiwi en la jarra.
5. Agregue las fresas descongeladas en la jarra. Use una cuchara para hacer puré las fresas descongeladas.
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 el kiwi y las fresas (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](http://RethinkYourDrinkNevada.com)!*