

Lemon Carrot Cooler

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.08

Makes: 6 servings

Store covered in fridge. Good for 3 days.

What you need:

- 1 large carrot
- 1 lemon
- Clean pitcher
- Big spoon
- Knife
- Cutting board
- Peeler

Try This!

*Reuse the carrot slices by adding them to a salad!
Add the lemon slices to your next cup of tea!*

Instructions

1. Wash your hands with soap and water.
2. Wash the carrot and lemon under cool running water.
3. Peel the carrot.
4. Use the cutting board and knife to slice the carrot and lemon into thin slices. Remove any seeds from the lemon slices.
5. Add the carrot and lemon slices 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 carrot and lemon slices (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.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

COSTO POR PORCIÓN: \$0.08

Rinde: 6 porciones

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

Esto es lo que necesita:

- 1 zanahoria grande
- 1 limón (amarillo)
- Una jarra limpia
- Una cuchara grande
- Un cuchillo
- Una tabla de cortar
- Un pelador

¡Pruebe Esto!

¡Reutilice las rodajas de zanahoria agregándolas a una ensalada!

¡Agregue las rodajas de limón a su próxima taza de té!



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 la zanahoria y el limón con agua fría de la llave.
3. Pele la zanahoria.
4. Use la tabla de cortar y el cuchillo para cortar la zanahoria y el limón en rodajas finas. Retire las semillas de las rodajas de limón.
5. Agregue la zanahoria y las rodajas de limón 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 zanahoria y las rodajas de limón (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!