

Mandarin Berry Press

FOR
LITTLE COOKS

INGREDIENTS

Ask your parents for...

- Clean pitcher
- Big spoon
- 2 mandarin oranges
- 5 frozen strawberries

INSTRUCTIONS

Here's what you do...

1. Wash your hands with soap and water.
2. Add strawberries into the pitcher.
3. Let strawberries sit in pitcher for about 20 minutes, until they are soft.
4. Take the spoon and press strawberries against the side of the pitcher.
5. Peel the mandarin oranges and divide into slices.
6. Break each orange slice in half. Remove any seeds.
7. Add the orange slices to the pitcher.
8. Fill the pitcher with 6 cups of cold tap water.
9. Put the pitcher in the fridge for at least 2 hours or until it's nice and cold.
10. Remove the strawberries and orange slices so you don't choke, and set aside.

Pour the flavored water into glasses and enjoy.

Store covered in fridge. Good for 3 days.

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.



University of Nevada, Reno

Mandarina con Bayas

PARA LOS
PEQUEÑOS COCINEROS

INGREDIENTES

Pídeles a tus padres

- Una jarra limpia
- Una cuchara grande
- 2 mandarinas
- 5 fresas congeladas

INSTRUCCIONES

Esto es lo tienes que hacer...

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Agrega las fresas en la jarra.
3. Deja que las fresas reposen en la jarra durante unos 20 minutos, hasta que estén suaves.
4. Toma la cuchara y presiona las fresas contra el lado de la jarra.
5. Pela las mandarinas y divídelas en gajos.
6. Rompe cada gajo de mandarina por la mitad. Retira las semillas.
7. Agrega los gajos de mandarinas en la jarra.
8. Llena la jarra con 6 tazas de agua fría de la llave.
9. Pon la jarra en el refrigerador por lo menos durante 2 horas o hasta que esté bien fría.
10. Retira las fresas y los gajos de mandarinas para que no te atragantes y ponlos a un lado.

Vierte el agua saborizada en vasos y sirve.

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

¡Para más recetas visita 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