



Minty Berry Delight

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.14

Makes: 6 servings

Store covered in fridge. Good for 3 days.

What you need:

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

Try This!

Reuse the mint by adding it to your water bottle or tea! Add the strawberries to your next smoothie!

Instructions

1. Wash your hands with soap and water.
2. Wash the fresh strawberries and mint leaves under cool running water.
3. Use the cutting board and knife to slice the fresh strawberries in half and then into slices.
4. Add the strawberries and mint leaves to the pitcher. Use spoon to mash thawed strawberries, if using.
5. Fill the pitcher with 6 cups of cool tap water.
6. Stir gently, using spoon.
7. Put the pitcher in the fridge for at least 2 hours or until contents are cold.
8. Remove the strawberries and mint leaves (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.



University of Nevada, Reno



Delicia Sabor a Bayas con Menta

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

COSTO POR PORCIÓN: \$0.14

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), frescas o congeladas (descongeladas con sus jugos)
- 5 hojas de menta fresca
- Una jarra limpia
- Una cuchara grande
- Un cuchillo
- Una tabla de cortar

¡Pruebe Esto!

¡Reutilice la menta agregándola a su botella de agua o té! ¡Agregue las fresas a su próximo licuado!

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave las fresas frescas y las hojas de menta con agua fría de la llave.
3. Use la tabla de cortar y el cuchillo para cortar las fresas por la mitad y luego en rodajas finas.
4. Agregue las fresas y las hojas de menta en la jarra. Si usa fresas descongeladas, use una cuchara para hacerlas puré.
5. Llene la jarra con 6 tazas de agua fría de la llave.
6. Revuelva suavemente con la cuchara.
7. Ponga la jarra en el refrigerador por lo menos durante 2 horas o hasta que el contenido esté bien frío.
8. Retire las fresas y las hojas de menta (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