



Minty Citrus

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.06

Makes: 6 servings

Store covered in fridge. Good for 3 days.

What you need:

- 2 lemon-flavored herbal tea bags
- 2 mint-flavored herbal tea bags
- Clean pitcher
- Big spoon

Instructions

1. Wash your hands with soap and water.
2. Add the tea bags to the pitcher.
3. Fill the pitcher with 6 cups of cool tap water.
4. Put the pitcher in the fridge for at least 2 hours or until contents are cold.
5. Remove the tea bags (to reduce the risk of choking) and set aside.

Pour the flavored water into glasses and serve.

Try This!

Reuse the tea bags by adding them to your next cup of hot tea!



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.

For more recipes visit RethinkYourDrinkNevada.com!



University of Nevada, Reno

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
COSTO POR PORCIÓN: \$0.06

Rinde: 6 porciones

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

Esto es lo que necesita:

- 2 bolsitas de té de hierbas con sabor a limón
- 2 bolsitas de té de hierbas con sabor a menta
- Una jarra limpia
- Una cuchara grande

¡Reutilice las bolsitas de té agregándolas a su próxima taza de té caliente!

¡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. Agregue las bolsitas de té en la jarra.
3. Llene la jarra con 6 tazas de agua fría de la llave.
4. Ponga la jarra en el refrigerador por lo menos durante 2 horas o hasta que el contenido esté bien frío.
5. Retire las bolsitas de té (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!