

Minty Orange Breeze

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.20

Makes: 6 servings

Store covered in fridge. Good for 3 days.

What you need:

- 1 medium orange
- 5 fresh mint leaves
- Clean pitcher
- Big spoon
- Knife
- Cutting board



Reuse the oranges and mint as a natural home air freshener. Cover oranges and mint with water on the stovetop and boil for 10-15 minutes.

Instructions

1. Wash your hands with soap and water.
2. Wash the orange and mint leaves under cool running water.
3. Use the cutting board and knife to slice the orange in half and then into half-moon slices. Remove any seeds.
4. Add the orange slices and mint leaves to the pitcher.
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 orange slices 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

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

COSTO POR PORCIÓN: \$0.20

Rinde: 6 porciones

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

Esto es lo que necesita:

- 1 naranja mediana
- 5 hojas de menta fresca
- Una jarra limpia
- Una cuchara grande
- Un cuchillo
- Una tabla de cortar

Reutilice las naranjas y la menta como aromatizante ambiental natural del hogar. Ponga las naranjas y la menta en una olla con agua y hierva durante 10-15.

¡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 la naranja y hojas de menta con agua fría de la llave.
3. Use la tabla de cortar y el cuchillo para cortar la naranja por la mitad y luego corte rodajas en forma de media luna. Retire las semillas.
4. Agregue las rodajas de naranja y las hojas de menta en la jarra.
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 rodajas de naranja 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!