

# Minty OrangeAid

**PREPARATION TIME: 10 minutes**

**COST PER SERVING: \$0.19**

**Makes: 6 servings**

Store covered in fridge. Good for 3 days.

## What you need:

- 1 medium lemon
- 5 fresh mint leaves
- ½ cup 100% orange juice
- Clean pitcher
- Big spoon
- Knife
- Cutting board

Try This!

*Reuse the mint by adding them to your water bottle or tea! Add the lemon slices to a glass of water or 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.

## Instructions

1. Wash your hands with soap and water.
2. Wash the lemon and mint leaves under cool running water.
3. Use the cutting board and knife to slice the lemon in half and then into half-moon slices. Remove any seeds.
4. Add the lemon slices, mint leaves, and orange juice 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 lemon 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](http://RethinkYourDrinkNevada.com)!**

**TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos**

**COSTO POR PORCIÓN: \$0.19**

**Rinde: 6 porciones**

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

## Esto es lo que necesita:

- 1 limón (amarillo) mediano
- 5 hojas de menta fresca
- ½ taza de jugo 100% de naranja
- 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 rodajas de limón a un vaso de agua o té!*

## Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave el limón y las hojas de menta con agua fría de la llave.
3. Use la tabla de cortar y el cuchillo para cortar el limón por la mitad y luego corte rodajas en forma de media luna. Retire las semillas.
4. Agregue las rodajas de limón, las hojas de menta y el jugo de naranja 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 limón 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](http://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.

