

# Mystery Mint

**PREPARATION TIME: 10 minutes**

**COST PER SERVING: \$0.20**

**Makes: 6 servings**

Store covered in fridge. Good for 3 days.

## What you need:

- 1 cup pineapple slices or chunks, frozen or canned
- 1 sprig of fresh mint
- Clean pitcher
- Big spoon

Try This!

*Reuse your pineapple and mint! Add them to a fresh fruit salad for a refreshing twist!*



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 mint under cool running water.
3. Add the mint to the pitcher. (You can throw in the whole sprig or just the leaves).
4. Add the pineapple to the pitcher. Use spoon to press the fruit against the side of the pitcher to release the juices.
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 pineapple and mint (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)!***



University of Nevada, Reno

# Menta Misteriosa

**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 taza de piña, en rodajas o trozos, congelada o de lata
- 1 ramita de menta fresca
- Una jarra limpia
- Una cuchara grande

¡Pruebe Esto!

*¡Reutilice la piña y la menta!  
¡Agréguelas a una ensalada de frutas frescas para darle un toque refrescante!*

## Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave la menta con agua fría de la llave.
3. Agregue la menta en la jarra. (Puede poner toda la ramita o solo las hojas).
4. Agregue la piña en la jarra. Use una cuchara para presionar la fruta contra el lado de la jarra para soltar los jugos.
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 la piña y la 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.



University of Nevada, Reno