

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.21

Makes: 6 servings

Store covered in fridge. Good for 3 days.

What you need:

- 1 cup frozen cherries, (thawed with juices)
- 2 peach-flavored herbal tea bags
- Clean pitcher
- Big spoon

Try This!

Reuse the cherries by adding them to your next cup of yogurt!

Instructions

1. Wash your hands with soap and water.
2. Add the cherries to the pitcher. Use spoon to press the fruit against the side of the pitcher to release the juices.
3. Add the tea bags to the pitcher.
4. Fill the pitcher with 6 cups of cool tap water.
5. Stir gently, using spoon.
6. Put the pitcher in the fridge for at least 2 hours or until contents are cold.
7. Remove the cherries and tea bags (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.





Atardecer de Cereza y Durazno

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

COSTO POR PORCIÓN: \$0.21

Rinde: 6 porciones

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

Esto es lo que necesita:

- 1 taza de cerezas congeladas (descongeladas con sus jugos)
- 2 bolsitas de té de hierbas de sabor a durazno
- Una jarra limpia
- Una cuchara grande

¡Prueba Esto!

¡Reutilice las cerezas agregándolas a su próxima taza de yogurt!

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Agregue las cerezas en la jarra. Use una cuchara para presionar la fruta contra el lado de la jarra para soltar los jugos.
3. Agregue las bolsitas de té en la jarra.
4. Llene la jarra con 6 tazas de agua fría de la llave.
5. Revuelva suavemente con la cuchara.
6. Ponga la jarra en el refrigerador por lo menos durante 2 horas o hasta que el contenido esté bien frío.
7. Retire las cerezas y 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!



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