

Radical Minty Raspberry



INGREDIENTS

Ask your parents for...

- Clean glass
- Big spoon
- 1-2 fresh mint leaves
- 5 frozen raspberries
- $\frac{3}{4}$ cup cold cold sparkling water

INSTRUCTIONS

Here's what you do...

1. Wash your hands with soap and water.
2. Wash the mint leaves under cool running water.
3. Place mint leaves and raspberries in the glass.
4. Mash the raspberries and mint together using the big spoon.
5. Pour $\frac{1}{4}$ cup of cold tap water over mixture and place in fridge for 20 minutes or until it's nice and cold.
6. Remove the mint leaves and berries so you don't choke, and set aside.

Add sparkling water to the glass and enjoy!

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

Frambuesas y Menta

PARA LOS
PEQUEÑOS COCINEROS

INGREDIENTES

Pídeles a tus padres

- Un vaso limpio
- Una cuchara grande
- 1-2 hojas de menta fresca
- 5 frambuesas congeladas
- $\frac{3}{4}$ taza de agua mineral con gas

INSTRUCCIONES

Esto es lo tienes que hacer...

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Lava las hojas de menta con agua fría de la llave.
3. Pon las hojas de menta y las frambuesas en el vaso.
4. Con la cuchara grande haz pure las frambuesas y la menta juntas.
5. Vierte sobre la mezcla $\frac{1}{4}$ de taza de agua fría de la llave y pon la jarra en el refrigerador por 20 minutos o hasta que esté bien fría.
6. Retira las hojas de menta y las frambuesas para que no te atragantes y ponlas a un lado.

¡Agrégle agua mineral con gas al vaso y disfruta

¡Para más recetas visita 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