

# Sparkling ala Orangeberry

**PREPARATION TIME: 10 minutes**

**COST PER SERVING: \$0.20**

**Makes: 6 servings**

Store covered in fridge. Good for 3 days.

Will still be good when bubbles are gone.

## What you need:

- 1 cup (about 6-8) strawberries, fresh or frozen (thawed, with juices)
- 1 medium orange
- 6 cups sparkling water
- Clean pitcher
- Big spoon
- Knife
- Cutting board

Try This!

*Reuse the strawberries and oranges by adding them to your yogurt or smoothie!*

## Instructions

1. Wash your hands with soap and water.
2. Wash the fresh strawberries and orange under cool running water.
3. Use the cutting board and knife to slice the strawberries in half and then into slices.
4. Slice the orange in half and then into half-moon slices. Remove any seeds.
5. Add strawberries and orange to the pitcher. Use spoon to mash thawed strawberries, if using.
6. Fill the pitcher with sparkling water.
7. Stir gently, using spoon.
8. Put the pitcher in the fridge for at least 2 hours or until contents are cold.
9. Remove the strawberries and orange (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)!***



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.





# Sparkling a la Orangeberry

(Bayas y Naranjas con Burbujas)

**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. Seguirá estando bueno incluso cuando ya no tenga burbujas.

## Esto es lo que necesita:

- 1 taza de fresas (6-8), frescas o congeladas (descongeladas con sus jugos)
- 1 naranja mediana
- 6 tazas de agua mineral con gas
- Una jarra limpia
- Una cuchara grande
- Un cuchillo
- Una tabla de cortar

¡Pruebe Esto!

¡Reutilice las fresas y las naranjas agregándolas a su yogurt o licuado!

## Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave las fresas frescas y la naranja con agua fría de la llave.
3. Use la tabla de cortar y el cuchillo para cortar las fresas por la mitad y luego en rodajas finas.
4. Corte la naranja por la mitad y luego corte rodajas en forma de media luna. Retire las semillas.
5. Agregue las fresas y la naranja en la jarra. Si usa fresas descongeladas, use una cuchara para hacerlas puré.
6. Llene la jarra con 6 tazas de agua mineral con gas.
7. Revuelva suavemente con la cuchara.
8. Ponga la jarra en el refrigerador por lo menos durante 2 horas o hasta que el contenido esté bien frío.
9. Retire las fresas y la naranja (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