

Sparkly Lemon Tea

FOR
LITTLE COOKS

INGREDIENTS

Ask your parents for...

- Clean pitcher
- 6 clean glasses
- 1 lemon herbal tea bag
- 4 frozen strawberries
- 3 cups cold sparkling water

INSTRUCTIONS

Here's what you do...

1. Wash your hands with soap and water.
2. Add strawberries to pitcher.
3. Add lemon herbal tea bag to the pitcher.
4. Fill pitcher with 3 cups of cold tap water.
5. Put the pitcher in the fridge for at least 2 hours or until it's nice and cold.
6. Remove the tea bag and strawberries so you don't choke, and set aside.
7. Fill 6 glasses with about $\frac{1}{2}$ cup of the fruity tea.

Fill the rest of the glasses with about $\frac{1}{2}$ cup of the cold sparkling water from the refrigerator and enjoy!

Store covered in fridge. Good for 3 days.

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

Burbujeante Té de Limón

PARA LOS
PEQUEÑOS COCINEROS

INGREDIENTES

Pídeles a tus padres

- Una jarra limpia
- 6 vasos limpios
- 1 bolsita de té de hierbas con sabor a limón
- 4 fresas congeladas
- 3 tazas de agua mineral con gas fría

INSTRUCCIONES

Esto es lo tienes que hacer...

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Agrega las fresas en la jarra.
3. Agrega la bolsita de té de hierbas con sabor a limón en la jarra.
4. Llena la jarra con 3 tazas de agua fría de la llave.
5. Pon la jarra en el refrigerador por lo menos durante 2 horas o hasta que esté bien fría.
6. Retira las bolsitas de té y las fresas para que no te atragantes y ponlas a un lado.
7. Llena 6 vasos con aproximadamente $\frac{1}{2}$ taza de té de frutas.

Llena el resto de los vasos con aproximadamente $\frac{1}{2}$ taza de agua mineral con gas fría del refrigerador y ¡disfruta!

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

¡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