

Strawberry Cooler

FOR
LITTLE COOKS

INGREDIENTS

Ask your parents for...

- Clean pitcher
- Big spoon
- 10 to 14 strawberries

INSTRUCTIONS

Here's what you do...

1. Wash your hands with soap and water.
2. Wash the strawberries under cool running water.
3. Put the strawberries into the pitcher and mash them up with the spoon.
4. Fill 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 it's nice and cold.
7. Remove the strawberries so you don't choke, and set aside.

Pour the flavored water into glasses and serve.

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

"Cooler" de Fresas

PARA LOS
PEQUEÑOS COCINEROS

INGREDIENTES

Pídeles a tus padres

- Una jarra limpia
- Una cuchara grande
- 10 a 14 fresas

INSTRUCCIONES

Esto es lo tienes que hacer...

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Lava las fresas con agua fría de la llave.
3. Pon las fresas en la jarra y con la cuchara hazlas pure.
4. Llena la jarra con 6 tazas de agua fría de la llave.
5. Revuelve suavemente con la cuchara.
6. Pon la jarra en el refrigerador por lo menos durante 2 horas o hasta que esté bien fría.
7. Retira las fresas para que no te atragantes y ponlas a un lado.

Vierte el agua saborizada en vasos y sirve.

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