

**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 (about 6-8) strawberries, fresh or frozen (thawed, with juices)
- 1 medium lemon
- 1 cup 100% pineapple juice
- Clean pitcher
- Big spoon
- Knife
- Cutting board

Try This!

*Reuse the lemon slices and strawberries by adding them to a marinade or salad dressing.*

## Instructions

1. Wash your hands with soap and water.
2. Wash the fresh strawberries and lemon under cool running water.
3. Use the cutting board and knife to slice the fresh strawberries into rounds.
4. Slice the lemon in half and then into half-moon slices. Remove any seeds.
5. Add the strawberries, lemons, and pineapple juice to the pitcher. Use spoon to mash thawed strawberries, if using.
6. Fill the pitcher with 5 cups of cool tap 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 strawberry and lemon slices (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.



# Agridulce

**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 fresas (6-8), congeladas (descongeladas con sus jugos)
- 1 limón (amarillo) mediano
- 1 taza de jugo 100% de piña
- Una jarra limpia
- Una cuchara grande
- Un cuchillo
- Una tabla de cortar

*Reutilice las rodajas de limón y las fresas agregándolas a un adobo o aderezo para ensaladas.*

¡Pruebe Esto!



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.

## Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave las fresas frescas y el limón con agua fría de la llave.
3. Use la tabla de cortar y el cuchillo para cortar las fresas frescas en rodajas.
4. Corte el limón por la mitad y luego corte rodajas en forma de media luna. Retire las semillas.
5. Agregue las fresas, los limones y el jugo de piña en la jarra. Si usa fresas descongeladas, use una cuchara para hacerlas puré.
6. Llene la jarra con 5 tazas de agua fría de la llave.
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 las rodajas de limón (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)!*