

Tropical Fizz

FOR
LITTLE COOKS

INGREDIENTS

Ask your parents for...

- Clean glass
- Ice cube tray
- 2 cups cold sparkling water
- 2-3 cups pineapple, mango or orange juice (make sure it's 100% fruit juice!)

INSTRUCTIONS

Here's what you do...

1. Wash your hands with soap and water.
2. Pour the fruit juice right into the ice cube tray. It should take about 2 cups to fill all the slots.
3. Place the ice cube tray in the freezer.
4. When the juice is frozen, place 4 of those "juice cubes" into a glass.
5. Add $\frac{1}{2}$ cup of sparkling water and sip it while it's nice and fizzy!

(Parents: If your kids are under 5 years, prepare this with unfrozen juice to be safe!)

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

Tropical Fizz (con burbujas)

PARA LOS
PEQUEÑOS COCINEROS

INGREDIENTES

Pídeles a tus padres

- Un vaso limpio
- Una bandeja para hacer cubitos de hielo
- 2 tazas de agua mineral con gas fría
- 2-3 tazas de jugo de piña, mango o naranja (¡asegúrate de que sea jugo 100% de frutas!)

INSTRUCCIONES

Esto es lo tienes que hacer...

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Vierte el jugo de frutas directamente en una bandeja para hacer cubitos de hielo. Tomará alrededor de 2 tazas para llenar todos los espacios.
3. Pon la bandeja para hacer cubitos de hielo en el congelador.
4. Cuando el jugo esté congelado, pon 4 de esos "cubitos de jugo" en un vaso.
5. ¡Agrega $\frac{1}{2}$ taza de agua mineral con gas y bébelo a sorbitos mientras esté frío y burbujeante!

(Padres: si sus hijos son menores de 5 años para más seguridad ¡prepárelo con jugo sin congelar!)

¡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