



Tropical Sunrise

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.12

Makes: 6 servings

Store covered in fridge. Good for 3 days.

What you need:

- 1 medium orange
- 1 medium lime
- 1 medium lemon
- Clean pitcher
- Big spoon
- Knife
- Cutting board



Reuse the fruit slices by adding them to your next smoothie of choice!

Instructions

1. Wash your hands with soap and water.
2. Wash the orange, lime, and lemon under cool running water.
3. Use the cutting board and knife to slice the orange, lime, and lemon in half and then into half-moon slices. Remove any seeds.
4. Add the fruit slices to the pitcher.
5. Fill the pitcher with 6 cups of cool tap water.
6. Stir gently, using spoon.
7. Put the pitcher in the fridge for at least 2 hours or until contents are cold.
8. Remove the fruit slices (to reduce the risk of choking) and set aside.

Pour the flavored water into glasses and serve.

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

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

COSTO POR PORCIÓN: \$0.12

Rinde: 6 porciones

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

Esto es lo que necesita:

- 1 naranja mediana
- 1 lima (verde)
- 1 limón (amarillo)
- Una jarra limpia
- Una cuchara grande
- Un cuchillo
- Una tabla de cortar

¡Pruebe Esto!

¡Reutilice las rodajas de frutas agregándolas a su próximo licuado de elección!

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave la naranja, la lima y el limón con agua fría de la llave.
3. Use la tabla de cortar y el cuchillo para cortar la naranja, la lima y el limón por la mitad y luego corte rodajas en forma de media luna. Retire las semillas.
4. Agregue las rodajas de frutas en la jarra.
5. Llene la jarra con 6 tazas de agua fría de la llave.
6. Revuelva suavemente con la cuchara.
7. Ponga la jarra en el refrigerador por lo menos durante 2 horas o hasta que el contenido esté bien frío.
8. Retire las rodajas de frutas (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!



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.

