

Very Berry^{milk}

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.89

Makes: 4 servings

Store covered in fridge. Good for 2 days.

What you need:

- 2 cups strawberries, fresh or frozen (thawed, with juices)
- 4 cups low-fat milk*
- Clean pitcher
- Big spoon

Try This!

This is the perfect recipe for a special occasion! Reuse the strawberry pieces by adding to plain yogurt for a little sweetness.



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.

Instructions

1. Wash your hands with soap and water.
2. Wash the fresh strawberries under cool running water.
3. Add the strawberries to the pitcher. Use spoon to press the fruit against the side of the pitcher to release the juices.
4. Add the milk to the pitcher.
5. Stir gently, using spoon.
6. Put the pitcher in the fridge for at least 2 hours or until contents are cold.
7. Remove any remaining strawberry pieces (to reduce the risk of choking) and set aside.

Pour the flavored milk into glasses and serve.

*This recipe is also delicious with unsweetened, unflavored soy milk.

For more recipes visit RethinkYourDrinkNevada.com!



University of Nevada, Reno

Leche de Bayas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

COSTO POR PORCIÓN: \$0.89

Rinde: 4 porciones

Guárdelo tapado en el refrigerador, se conserva bien hasta por 2 días.

Esto es lo que necesita:

- 2 tazas de fresas frescas o congeladas (descongeladas con sus jugos)
- 4 tazas de leche semidescremada*
- Una jarra limpia
- Una cuchara grande

¡Pruebe Esto!

¡Esta es la receta perfecta para una ocasión especial! Reutilice los trozos de fresa agregándolos al yogur natural para darle un poco de dulzura.



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 con agua fría de la llave.
3. Agregue las fresas frescas o descongeladas en la jarra. Use una cuchara para presionar la fruta contra el lado de la jarra para soltar los jugos.
4. Agregue la leche en la jarra.
5. Revuelva suavemente con la cuchara.
6. Ponga la jarra en el refrigerador por lo menos durante 2 horas o hasta que el contenido esté bien frío.
7. Retire las fresas sobrantes (para reducir el riesgo de atragantarse) y póngalas a un lado.

Vierta la leche saborizada en vasos y sirva.

***Esta receta también es deliciosa con leche de soja no saborizada y sin azúcar.**

¡Para más recetas visite RethinkYourDrinkNevada.com!



University of Nevada, Reno