

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.22

Makes: 6 servings

Store covered in fridge. Good for 3 days.

What you need:

- 2 cups seedless watermelon
- 1 large lime
- Clean pitcher
- Big spoon
- Knife
- Cutting board

Try This!

You can mix and match different kinds of fresh citrus fruits until you find your favorite combo! Try zesting the extra lime into ice cube trays to make flavored ice cubes!

Instructions

1. Wash your hands with soap and water.
2. Wash the watermelon and lime under cool running water.
3. Use the cutting board and knife to slice the watermelon into cubes to equal 2 cups.
4. Slice the lime into thin slices. Remove any seeds.
5. Add the watermelon and lime to the pitcher.
6. Fill the pitcher with 6 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 lime slices and undissolved watermelon (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.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

COSTO POR PORCIÓN: \$0.22

Rinde: 6 porciones

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

Esto es lo que necesita:

- 2 tazas de sandía sin semillas
- 1 lima (verde) grande
- Una jarra limpia
- Una cuchara grande
- Un cuchillo
- Una tabla de cortar

¡Puede mezclar y combinar diferentes tipos de frutas cítricas frescas hasta encontrar su combo favorito! ¡Pruebe rallar la lima sobrante en una bandeja para hacer cubitos de hielo, así hace cubitos con sabor!

¡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 la sandía y la lima con agua fría de la llave.
3. Use la tabla de cortar y el cuchillo para cortar la sandía en cubitos, como para 2 tazas.
4. Corte la lima en rodajas finas. Retire las semillas.
5. Agregue la sandía y la lima en la jarra.
6. Llene la jarra con 6 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 rodajas de lima y la sandía que no se haya deshecho (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!