

# Zesty Lemon Mango

**PREPARATION TIME: 10 minutes**

**COST PER SERVING: \$0.24**

**Makes: 6 servings**

Store covered in fridge. Good for 3 days.

## What you need:

- 1 cup mango (fresh or frozen)
- 1 medium lemon
- 1 fresh jalapeño
- Clean pitcher
- Big spoon
- Knife
- Cutting board

*Reuse the lemon by placing them in your garbage disposal for a fresh scent! Reuse the mango by adding them to your next smoothie of choice! Reuse the jalapeño in your favorite sauce.*

Try This!



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 lemon, fresh mango, and jalapeño under cool running water.
3. Use the cutting board and knife to slice the fresh mango into ice cube size pieces.
4. Slice the lemon into 4 wedges and then into thin slices. Remove any seeds.
5. Slice the jalapeño crosswise into big rounds, and remove seeds (wear gloves when cutting, or wash hands immediately after slicing).
6. Add the mango, lemon, and jalapeño to the pitcher.
7. Fill the pitcher with 6 cups of cool tap water.
8. Stir gently, using spoon.
9. Put the pitcher in the fridge for at least 2 hours or until contents are cold.
10. Remove the mango, lemon, and jalapeño (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)!**



# Mango Picante con Limón

**TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos**

**COSTO POR PORCIÓN: \$0.24**

**Rinde: 6 porciones**

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

## Esto es lo que necesita:

- 1 taza de mango (fresco o congelado)
- 1 limón (amarillo) mediano
- 1 jalapeño fresco
- Una jarra limpia
- Una cuchara grande
- Un cuchillo
- Una tabla de cortar

*¡Reutilice las rodajas de limón colocándolas en su triturador de basura que para suelten un aroma fresco! ¡Reutilice las rodajas de fruta agregándolas a su próximo licuado preferido! Reutilice las rodajas de jalapeño en su salsa favorita.*

¡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 el limón, el mango fresco y el jalapeño con agua fría de la llave.
3. Use la tabla de cortar y el cuchillo para cortar el mango fresco en trozos del tamaño de un cubito de hielo.
4. Corte el limón en 4 gajos y luego en rebanadas finas. Retire las semillas.
5. Corte el jalapeño fresco en forma transversal en rodajas grandes y retire las semillas (use guantes al cortar o lávese las manos inmediatamente después de cortarlo).
6. Agregue el mango, el limón y el jalapeño en la jarra.
7. Llene la jarra con 6 tazas de agua fría de la llave.
8. Revuelva suavemente con la cuchara.
9. Ponga la jarra en el refrigerador por lo menos durante 2 horas o hasta que el contenido esté bien frío.
10. Retire el mango, el limón y el jalapeño (para reducir el riesgo de atragantarse) y póngalos a un lado.

**Vierta el agua saborizada en vasos y sirva.**

**¡Para más recetas visite [RethinkYourDrinkNevada.com](http://RethinkYourDrinkNevada.com)!**