

Makes 4 servings

1 cup per serving

Ingredients

- ½ cup sliced cucumbers
- 1-2 sprigs of fresh mint
- Ice



Prep time:

5 minutes

Preparation

1. Fill pitcher halfway with ice.
2. Add sliced cucumbers and mint.
3. Fill with water. Chill for at least 20 minutes before serving.
4. Store in refrigerator and drink within 24 hours.



Rinde 4 porciones

1 taza por porción

Ingredientes

- ½ taza de pepino en rebanadas
- 1-2 ramitas de menta fresca
- Hielo



Tiempo de preparación: 5 minutos

Preparación

1. Llene media jarra con hielo.
2. Agregue el pepino y la menta.
3. Llene con agua. Deje enfriar por lo menos 20 minutos antes de servir.
4. Guarde en el refrigerador y tome dentro de 24 horas.



Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.
• Departamento de Salud Pública de California

