Cucumber Mint Breeze

Makes 4 servings
1 cup per serving

Prep time:
5 minutes

Ingredients

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

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.

Funded by USDA SNAP-Ed, an equal opportunity provider and employer. • California Department of Public Health #300254/Ver. 05/15

CDPH California Department of PublicHealth
rethink YOUR DRINK
CHAMPIONS for CHANGE

Nước mát Dưa chuột Bạc hà

Chuẩn bị 4 suất dùng.
1 cup mỗi suất dùng.

Thành phần

½ cup dưa chuột cắt lát
1-2 nhánh bạc hà tươi
Đá lạnh

Thời gian chuẩn bị:
5 phút

Chuẩn bị

1. Cho đá lạnh vào nửa bình.
2. Bỏ dưa chuột cắt lát và bạc hà.
3. Đổ nước đầy bình. Làm lạnh trong ít nhất 20 phút trước khi dùng
4. Cất vào tủ lạnh và uống trong vòng 24 giờ.

Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed - một cơ quan tuyển dụng và cung cấp cơ hội bình đẳng.
• California Department of Public Health #300254/Ver. 05/15

CDPH California Department of PublicHealth
rethink YOUR DRINK
CHAMPIONS for CHANGE