



Drink Up!



Looking for ways to hydrate this summer?

Water is the best beverage for you and your family! With no calories or sugar, it is the best choice for hydration. Have a hard time drinking water? Try flavoring water naturally by adding different fruit, vegetables and herbs to water.



Pineapple Mint (Sweet)

Peel and thinly slice $\frac{1}{4}$ of a pineapple. The more thinly sliced pineapple, the more the flavor will infuse. Add to a $\frac{1}{2}$ gallon size glass jar with 10-12 fresh mint and fill with water. Stir gently and place in the refrigerator for at least 4 hours.

Cucumber Mint (Savory)

Peel and thinly slice 1 cucumber. Add the sliced cucumber to a $\frac{1}{2}$ gallon glass jar, add 8 fresh mint leaves and fill with water. Stir gently and place in the refrigerator for at least 4 hours.

Don't Like mint?

Use strawberries, blueberries, raspberries, lemons, limes, oranges and cucumbers instead.

Cherry Lime (Soda Lovers)

Add two cups fresh cherries and 1 fresh lime thinly sliced to a $\frac{1}{2}$ gallon size glass jar and fill with water. Stir gently and place in the refrigerator for at least 4 hours.

Berry Twist (Juice Lovers)

Add two cups fresh berries and 1 whole lime zest and juice to a $\frac{1}{2}$ gallon size glass jar and fill with water. Stir gently and place in the refrigerator for at least 4 hours.

Infused Water!



Put 100% juice in ice cube trays, freeze and add a few to your water!

Smoothie Time!



Green Machine

- ✓ 1 Cup Milk | Lactose Free Milk | Soy Milk | Water
- ✓ 1 Apple
- ✓ 1 Ripe Small Banana
- ✓ 2 Cups Lightly Packed Kale or Spinach Leaves

Bone Power Smoothie

- ✓ 1 Cup Milk | Lactose Free Milk | Soy Milk | Water
- ✓ $\frac{1}{2}$ Cup Yogurt
- ✓ $\frac{3}{4}$ Cup Blueberries
- ✓ 1 Ripe Small Banana
- ✓ 1 Handful of Spinach
- ✓ 2 Tbsp. Peanut Butter (or Sunbutter)



¡Beberse Todo!



¿Buscando maneras de hidratar este Verano?

El agua es la mayor bebida para ti y tu familia! Sin calorías ni azúcar, es la mayor opción para la hidratación. ¿Te cuesta beber agua? Intente aromatizar el agua naturalmente agregando al fruto diferentes frutas, vegetales, y hierbas.



Piña y Menta (Dulce)

Pele y corte finamente $\frac{1}{4}$ de piña. Cuanto más delgada sea la piña, más se infundirá el sabor. Agregue a un frasco de vidrio de $\frac{1}{2}$ galón con 10-12 hojas de menta fresca, y rellene con agua. Revuelva suavemente y colóquelo en el refrigerador por al menos 4 horas.

Pepino Con Menta (Sabroso)

Pele y corte finamente un pepinos en rodajas a un fiasco de vidrio de $\frac{1}{2}$ galón, agregue 8 horas de menta fresca y llénelos con agua. Revuelva suavemente y colóquelo en el refrigerador por al menos 4 horas.

¡Infusión!



¡Ponga 100% de jugo en bandejas de cubitoas de hielo, congeal y agregue algunas a su agua!

¿No me gusta la menta?

Use fresca, arándanos, frambuesas, limones, limas, naranjas o pepinos en su lugar.

Cereza Lima (Amantes a soda)

Add two cups fresh cherries and 1 fresh lime thinly sliced to a $\frac{1}{2}$ gallon size glass jar and fill with water. Stir gently and place in the refrigerator for at least 4 hours.

Sabor a Frutos Rojos (Amantes del jugo)

Agregue dos tazas de sus bayas frescas favoritas y 1 cáscara de lima entera y jugo, a un frasco de vidrio de $\frac{1}{2}$ galón de tamaño y llene con agua. Revuelva suavemente y colóquelo en el refrigerador por al menos 4 horas.

¡Tiempo de Batido!



Maquina Verde

- ✓ 1 Taza de Leche | Leche sin Lactose | Leche de Soja | Agua
- ✓ 1 Manzana
- ✓ 1 Plátano Maduro Pequeño
- ✓ 2 Tazas de Kale o Hojas de Espinaca Ligeramente empaçadas
- ✓ $\frac{1}{2}$ Grande o 1 Pequeño Tallo de Apio

Batido Para Fortalecer Los Huesos

- ✓ 1 Taza de Leche | Leche sin Lactose | Leche de Soja | Agua
- ✓ $\frac{1}{2}$ Taza de Yogur
- ✓ $\frac{3}{4}$ Taza de Arándanos
- ✓ 1 Plátano Pequeño
- ✓ 1 Manojito de Espinacas
- ✓ 2 Cucharadas Mantequilla de Maní