

Beat the Heat

The hot days of summer are coming!

Beat the heat with healthy drinks.

- Enjoy cold water with ice. Keep a pitcher of water in your refrigerator.
- Try a squeeze of lemon or lime in your water.
- Drink bottled water if your water is unsafe to drink.
- Buy unsweetened flavored waters.
- Limit soda and other sugary drinks.

Blend a cool summer drink...

Strawberry Tea - Blend together 2 cups unsweetened ice tea with ½ cup strawberries.



Evite el Calor

¡Ya vienen los días calurosos del verano!

Evite el calor con bebidas saludables.

- Disfrute agua fría con hielo. Guarde una jarra de agua en la nevera.
- Pruebe un chorrito de limón o lima en el agua.
- Beba agua embotellada si su agua no es potable.
- Compre aguas con sabor sin azúcar.
- Limite los refrescos y otras bebidas azucaradas.

Bata una bebida refrescante...

Té de fresa - Bata 2 tazas de té helado no endulzado con ½ taza de fresas.

