Paletas de Sandía y Lima

4 Porciones • 1 Porción = 1 Paleta

INGREDIENTES

- ½ taza de fresas frescas o congeladas cortadas por la mitad
- ½ taza de arándanos frescos o congelados
- 1 ½ taza de sandía cortada en cubos
- ½ cucharada de jugo de lima

INDICACIONES

1. Mezcle los arándanos y las fresas en un recipiente pequeño. Divida la mezcla en cuatro tazas (5 onzas).
2. Agregue la sandía y el jugo de lima en una licuadora y mezcle hasta obtener una consistencia uniforme.
3. Vierta una cantidad igual de sandía licuada en cada taza.
4. Inserte un palillo de helado en el medio de cada taza para armar las paletas; y colóquelas en el congelador hasta que queden firmes.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size **1 popsicle**

Amount per serving

Calories **35**

	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 9mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 104mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

chefsa.org

@CHEFSanAntonio

© Culinary Health Education for Families