

# Paletas de Sandía y Fresa

X Porciones • 1 Porción = X



## INGREDIENTES

- ½ sandía cortada en cubos
- 1 pinta de fresas cortadas en rodajas
- Jugo de 1 limón

## INDICACIONES

1. Agregue la sandía y las fresas en una licuadora o procesadora.
2. Agregue el jugo de limón y mezcle hasta obtener una mezcla uniforme.
3. Vierta el jugo en vasos de 3 onzas y agregue un palito de paleta.
4. Congele hasta que se solidifique.

| Nutrition Facts               |                   |
|-------------------------------|-------------------|
| 11 servings per container     |                   |
| <b>Serving size</b>           | <b>1 Popsicle</b> |
| <b>Amount per serving</b>     |                   |
| <b>Calories</b>               | <b>130</b>        |
| % Daily Value*                |                   |
| Total Fat 0.5g                | 1%                |
| Saturated Fat 0g              | 0%                |
| Trans Fat 0g                  |                   |
| Cholesterol 0mg               | 0%                |
| Sodium 0mg                    | 0%                |
| <b>Total Carbohydrate 34g</b> | <b>12%</b>        |
| Dietary Fiber 2g              | 7%                |
| Total Sugars 27g              |                   |
| Includes 0g Added Sugars      | 0%                |
| <b>Protein 3g</b>             |                   |
| Vitamin D 0mcg                | 0%                |
| Calcium 34mg                  | 2%                |
| Iron 1mg                      | 6%                |
| Potassium 510mg               | 10%               |

\*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.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

