

Paletas de frutas congeladas

Esta merienda fácil y refrescante te ayudará a mantenerte fresco en un día de verano, ¡y sin azúcar añadida! Además, es muy sencillo de preparar en casa.



Ingredientes:

- Frutas frescas (por ejemplo: kiwi, melón, fresas, arándanos)
- Jugo 100% de frutas de tu preferencia
- Vasitos de papel de 5 oz (o moldes para paletas)
- Palitos de madera

Instrucciones:

1. Corta las frutas en pedazos pequeños y mézclalos en un recipiente.
2. Llena cada vasito o molde con la mezcla de frutas.
3. Inserta un palito de madera en el centro de cada uno.
4. Vierte el jugo en cada vasito hasta cubrir la fruta.
5. Coloca en el congelador por al menos 2 horas, o hasta que estén completamente congeladas.

Frozen fruit pops

This easy and refreshing snack can keep you cool on a summer day, with no sugar added! Plus, it's easy to make at home.



Ingredients:

- Fresh fruit (for example, kiwi, watermelon, strawberries, blueberries)
- 100% fruit juice of your choice
- 5 oz. paper cups (or a popsicle mold)
- Wooden craft sticks

Instructions:

1. Chop the fruit into small pieces and mix them in a bowl.
2. Fill each cup or mold with the fruit mixture.
3. Insert a wooden stick into the center of each.
4. Pour fruit juice into each cup to cover the fruit.
5. Freeze for at least 2 hours, or until solid.