

# Paletas de kiwi y melón

Cuando necesites una opción refrescante y saludable, este bocadillo congelado es una excelente alternativa. Además, es muy fácil de preparar: solo necesitas licuar tres ingredientes saludables.

## Ingredientes:

- 1 kiwi, pelado y picado
- 1 taza de melón verde (honeydew)
- 1 cucharada de agua

## Instrucciones:

1. Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Vierte la mezcla en moldes para paletas heladas e inserta los palitos o tapas.
3. Congela de 2 a 3 horas.
4. Para desmoldar las paletas, coloca la base de los moldes bajo agua tibia durante 30 segundos.



# Kiwi melon teething pops

When you need a refreshing and healthy snack, this frozen treat is a great option. Plus, it's very easy to make—just blend three healthy ingredients.

## Ingredients:

- 1 kiwi, peeled and chopped
- 1 cup honeydew melon
- 1 tablespoon water

## Instructions:

1. Blend ingredients until smooth.
2. Pour into ice pop molds and insert tops.
3. Freeze for 2 to 3 hours.
4. Run the base of the molds under warm water for 30 seconds to remove pops.

