

FROZEN FRUIT POPS

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (MAKES 4-5 SERVINGS):

60 calories; 16 grams carbohydrate; 0 grams fat; 1 gram protein; 2 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$1.48

INGREDIENTS

1 cantaloupe, watermelon, or
honeydew melon

Popsicle sticks or toothpicks

1 popsicle mold, plastic cup, or
ice cube mold

DIRECTIONS

Slice the melon and remove rind. Remove any seeds. Place the fresh melon in the blender or food processor and blend until smooth. Pour into popsicle mold, or any plastic container you have on hand. Put the cups in the freezer and wait until they are partly frozen to push in the popsicle stick or toothpick. You may also cover the top of the container with plastic wrap and push the toothpick through. Allow to freeze for at least 3 hours.



*This material was funded by USDA's Supplemental
Nutrition Assistance Program - SNAP.*

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

HELADOS DE FRUTAS CONGELADAS

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4-5 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 HELADO):

60 calorías; 16 gramos carbohidratos; 0 gramos grasa; 1 gramo proteína; 2 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$1.48

INGREDIENTES

- 1 melón, sandía, o melón dulce
- Palitos para helado o palillos de dientes
- 1 molde de helado, vaso de plástico, o molde para hacer cubos de hielo

PREPARACIÓN

Corte el melón y elimine la cáscara. Sáqueles las semillas. Coloque el melón fresco en la licuadora o procesador de alimentos y licúe o triture muy bien. Vierta la mezcla en moldes de helado, o cualquier recipiente de plástico que tenga a la mano. Coloque los recipientes en el congelador y espere hasta que se congele un poco la mezcla para empujar el palito de helado o un palillo. También puede cubrir la parte superior del recipiente con papel plástico e insertar los palillos a través del papel plástico. Congele mínimo por 3 horas.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites