



## Paletas de Frutas Tropicales

12 Porciones • 1 Porción = 1 Paleta Pequeña

### INGREDIENTES

- ½ taza de agua hirviendo
- 1 paquete de 4 porciones de gelatina sin azúcar (sabor limón, frutas variadas o fresa)
- 1 lata de 15 ½ onzas de piña triturada
- 2 plátanos medianos, pelados y cortados en rodajas

### INDICACIONES

1. En un recipiente, mezcle el agua hirviendo y la gelatina hasta que se disuelva la gelatina. Vierta la mezcla en una licuadora. Agregue la piña junto con el líquido y el plátano. Tape y mezcle hasta obtener una consistencia uniforme.
2. Vierta 1/3 taza de la mezcla en 12 vasos de plástico de 3 onzas. Tape cada vaso con aluminio. Con la punta de un cuchillo, haga un agujerito en el aluminio de cada vaso. Inserte un palito de madera a través del agujero. Congele 6 horas o hasta que esté firme.
3. Para servir, quite el aluminio y sumerja el vaso en agua tibia para aflojar los costados de las paletas de los vasos.

Nutrition Facts	
12 servings per container	
Serving size 1 Small Popsicle	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>40</b>
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 10g	4%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 7mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 115mg	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.

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

@CHEFSanAntonio

