

Paletas Heladas Verdes

Tipo de Receta: Merienda

La receta hace: 6

Tiempo para preparación: 10 minutos Tiempo para cocinar: Ninguno

T = Taza Cda = cucharada ctda = cucharadita oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 1 lima (limón verde)
- 1 T espinaca picada
- 1 banana/guineo
- 1 manzana verde con cáscara cortada en cubitos
- 1 T jugo de manzana



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Exprima el jugo de la lima directamente en la licuadora.
3. Agregue la espinaca, las frutas y el jugo de manzana.
4. Licúe los ingredientes hasta crear una consistencia cremosa.
5. Vierta la mezcla en una bandeja de cubitos de hielo o en vasos pequeños de plástico hasta la mitad. Cúbralos con papel de aluminio.
6. Inserte un palito de paleta o palillo de dientes a través del papel de aluminio y de la mezcla.
7. Congele por varias horas o durante la noche.
8. ¡Disfrute!

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 3 paletas

Cantidad por Ración

Calories 50	Calorías de Grasa 0
%Valor Diario*	
Grasa Total 0 g	0%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 5 mg	0%
Carbohidrato Total 15 g	5%
Fibra Dietética 2 g	8%
Azúcares 11 g	
Proteína 0 g	
Vitamina C 10%	
Vitamina A 10%	

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK= 4.1

Puede encontrar otras recetas en www.snaped4me.org



NJ SNAP-Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información dirjase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station