

Paletas Heladas Verdes

Tipo de Receta: Merienda

Receta para: 6

Tiempo para preparación: 10 minutos **Tiempo para cocinar:** Ninguno

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 1 lima (limón verde)
- 1 tz de espinaca picada
- 1 banana/guineo
- 1 manzana verde con cáscara cortada en cubitos
- 1 tz de 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, 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 en la mezcla.
7. Congele por varias horas o durante la noche.
8. ¡Disfrute!

Datos de Nutrición

6 raciones por envase
Tamaño por ración 3 paletas de hielo (105g)

Cantidad por Ración

Calorías 60

%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 14 g 5%

Fibra Dietética 2 g 7%

Azúcares Totales 9 g

Incluye 0g de Azúcares Añadidos 0%

Proteína 1 g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 14mg 2%

Hierro 0mg 0%

Potasio 185mg 4%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto u nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK= 4.1