

Paletas de Melocotón y Mango

Ingredientes:

1 taza de puré de mango (de fruta pelada)
1 taza de duraznos en puré (de frutas peladas)
¼ de taza de agua
2 cucharadas. azúcar
Jugo de limon al gusto
8 palitos de helado



Nutrition Facts	
Serving Size 1 popsicle (70g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 60	Calories from Fat 0
<hr/>	
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 14g	
Protein 0g	
<hr/>	
Vitamin A 20%	Vitamin C 15%
Calcium 0%	Iron 0%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Direcciones:

1. Combine los purés de frutas en un tazón mediano. Calor agua y azúcar, revolviendo hasta que el azúcar se disuelva. Agrega purés con jugo de limón al gusto.
2. Si tiene moldes para paletas, rellénelos, dejando algo de espacio en la parte superior para permitir la expansión, coloque las tapas en su lugar e inserte las varillas a través de los agujeros.
3. Si no tiene moldes, llénelos pequeños, vacíos y tazas de yogur lavadas aproximadamente ¾ de su capacidad. Estirar plástico o papel de aluminio en la parte superior y haga una pequeña hendidura para insertar palos.
4. Congele hasta que cuaje firmemente (3-4 horas). Retire la tapa o envuelva, luego apriete los lados de los moldes, girando ligeramente.