

# ¡Frutipaletas!

Recorta cada receta siguiendo la línea.



\*Pide a un adulto que te ayude.

### INGREDIENTES

2 tazas de sandía, piña, o mango.  
1 cucharada de chile piquín picoso en polvo.  
1 cucharada de chía.  
1/2 taza de agua.  
Azúcar mascabado o miel al gusto.

### PREPARACIÓN

Licua la fruta, el chile y el agua. Agrega el endulzante a la mezcla, revuelve y prueba. Agrega la chía y revuelve otra vez. Sirve en moldes. Lleva al congelador.



\*Pide a un adulto que te ayude.

### INGREDIENTES

1/3 de taza de sandía.  
1/3 de taza de kiwi.  
1/3 de taza de fresa.  
1/3 de taza de piña.  
1/4 de taza de jugo de piña o naranja.

### PREPARACIÓN

Mezcla las frutas en un recipiente y luego vacía la mezcla en moldes hasta el tope. Agrega de 1 a 2 cucharadas de jugo. Lleva al congelador.



\*Pide a un adulto que te ayude.

### INGREDIENTES

2 tazas de mango, papaya, piña, kiwi o uvas.  
1 taza de agua de coco.

### PREPARACIÓN

Coloca la fruta en moldes hasta 3/4 partes. Agrega el agua de coco. Lleva al congelador.



\*Pide a un adulto que te ayude.

### INGREDIENTES

2 tazas de fresas, zarzamoras, arándanos y/o frambuesas.  
1 taza de agua de jamaica endulzada con azúcar mascabado o miel al gusto.

### PREPARACIÓN

Coloca las frutas hasta la mitad del molde. Agrega el agua de jamaica hasta el tope. Lleva al congelador.



\*Pide a un adulto que te ayude.

### INGREDIENTES

1 taza de pepino sin semillas cortado en juliana.  
Jugo de 1 limón recién exprimido; quítale las semillas.  
2 tazas de agua fría.  
Azúcar mascabado o miel al gusto.

### PREPARACIÓN

Mezcla el jugo y el agua; agrega el endulzante. Rellena los moldes hasta 2/3 partes. Lleva al congelador por 1 hora. Raspa y remueve el hielo que se haya formado. Agrega poco a poco cucharadas de pepino y remueve para que se mezcle.

## Tips:

- Si los moldes no tienen agarraderas, usa palitos de madera; se sostendrán con la fruta.
- Desmolda poniendo el molde al chorro de agua caliente.

### ¿Dónde guardo las recetas?

Arma alguna de las *cajaletas* para guardarlas.

