

Pineapple Orange Popsicles

Yield : 12 servings

Ingredients

20 ounces crushed **pineapple** (in pineapple juice, not syrup)
1½ cups 100% **orange juice**
2 tablespoons water
3oz paper cups (12)
wooden popsicle sticks (6, cut in half)



Instructions

1. Mix the pineapple, orange juice and water in a bowl
2. Fill the paper cups with the mixture up until about 1 cm from the top
3. Place the filled cups onto a tray or plate, add the popsicle sticks and freeze for about 4 hours (or until frozen through)
4. Remove from the freezer, peel off the paper cups. Enjoy!

Nutrition Information

Serving Size: 1 fruit pop
Calories: 44
Total Fat: 0g
Saturated Fat: 0g
Protein: 0g
Sodium: 5mg
Carbohydrates: 11g
Added Sugar: 0g
Fiber: 1g

Paletas de Naranja y Piña

4 porciones

Ingredientes

20 onzas de **piña** machacada en lata (en jugo de piña, NO en sirope)
1½ tazas de **jugo de naranja** 100%
2 cucharadas de agua
12 vasitos de papel de 3 oz
6 paletas de madera partidas a la mitad



Preparación

1. Mezcle la piña, jugo de naranja y agua en un tazón.
2. Llene los vasitos de papel con la mezcla, dejando 1 cm de espacio del borde.
3. Coloque los vasitos llenos en una charola grande, coloque las paletas de madera en el centro y congele aproximadamente 4 horas o hasta que esté congelado completamente.
4. Retire del congelador, pele los vasitos de papel y disfrute!

Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 paleta
Calorías: 44
Grasa Total: 0g
Grasa Saturada: 0g
Proteína: 0g
Sodio: 5mg
Carbohidratos: 11g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 1g



USDA is an equal opportunity provider
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program--SNAP.

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT