

Pineapple Orange

Popsicles

12 Servings

Ingredients

20 ounces **crushed pineapple** (in pineapple juice, not syrup)

1½ cups **100% orange juice**

2 tbs **water**

3oz paper cups (12)

wooden popsicle sticks (6, cut in half)



Nutrition Information

Serving Size: 1 fruit pop

Calories: 45

Total Fat: 0g

Saturated Fat: 0g

Protein: 0g

Sodium: 0mg

Carbohydrates: 12g

Added Sugar: 0g

Fiber: 1g

Instructions

1. Mix the pineapple, orange juice and water in a bowl.
2. Fill up the paper cups with the mixture until about 1cm 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!

Paletas de Naranja y

Piña

12 Porciones

Ingredientes

20 onzas de **piña machacada** en lata (en jugo de piña, no sirope)

1½ taza de **jugo 100% de naranja**

2 cucharadas de **agua**

12 vasitos de papel de 3oz

6 paletas de madera partidas a la mitad



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 paleta

Calorías: 45

Grasa Total: 0g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 0g

Sodio: 0mg

Carbohidratos: 12g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 1g

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 de congelador, pele los vasitos de papel y disfrute!

