



Paletas de frutas



6 fresas



½ mango
en cubitos



1 kiwi en
rodajas



1 taza de jugo
natural de
naranja



Moldes para
paletas

Pasos para la preparación:

1 Prepara las frutas



Lava bien las fresas y córtalas en trozos pequeños.



Pela el mango y córtalo en cubos.



Pela el kiwi y córtalo en rodajas.

2

Mezcla las frutas y el jugo



Coloca las fresas, mango y kiwi en un bowl grande.



Añade 1 taza de jugo natural de naranja. Remueve todo para mezclar bien las frutas con el jugo.

3

Llena los moldes



Coloca la mezcla de frutas y jugo en los moldes para paletas. Si los moldes no tienen palitos, inserta palitos de madera en cada uno.



Asegúrate de que la mezcla esté distribuida uniformemente en cada molde.

4

Congela las paletas



Coloca los moldes en el congelador durante 2-3 horas o hasta que estén completamente firmes.

¡Disfruta!

Una vez que las paletas estén congeladas, sácalas de los moldes con cuidado y sirve.

¡Listo para disfrutar!





Cada mordida de estas paletas es un superpoder: las fresas cuidan tu corazón, el mango te da energía y el kiwi vitaminas para mantener tu cuerpo fuerte y feliz.

¡Un postre delicioso y saludable!