

VITAMIN

Información vital sobre la salud en un minuto

PALETAS DE MELOCOTÓN Y ARÁNDANOS

Una excelente manera de incorporar más frutas frescas a tu dieta y una alternativa saludable a los helados regulares. ¡Pruébalas! Hasta a tus hijos les encantarán.

Ingredientes:

(sabor melocotón)

- › 3 melocotones maduros, pelados
- › 2 cucharadas de miel
- › 1/8 de taza de agua
- › 1/2 cucharada de jugo de limón

(sabor arándano)

- › 1 pinta de arándanos frescos
- › 4 cucharadas de azúcar de coco
- › 1/2 cucharada de jugo de limón
- › 1/8 de taza de agua

Opcional: galletas integrales trituradas para la cobertura

Instrucciones:

En una procesadora de alimentos, procesa los melocotones, la miel, la mitad del agua y el jugo de limón hasta formar un puré. Cuela la mezcla en un bol.

En una procesadora de alimentos, procesa los arándanos, el azúcar de coco, la mitad del agua y el jugo de limón hasta formar un puré. Cuela la mezcla en un bol.

Coloca el puré en un molde de paleta y congela durante 20-25 minutos. Coloca un palito en el centro y congela durante 2-3 horas más. Saca la preparación del molde y sívela. Opcional: Humedece las paletas heladas y sumérgelas en galletas integrales trituradas para darles una cobertura crujiente.

Nota: Puedes reemplazar una pinta de arándanos por otra fruta de tu elección.



Haz clic aquí para ver un video de cómo preparar esta receta.

Contigo paso a paso.®



Esta información tiene fines educativos únicamente. No es asesoramiento médico. Pídele siempre a tu médico las recomendaciones apropiadas de exámenes, tratamientos, pruebas y servicios de cuidado de la salud.

Todos los productos y servicios de Cigna se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de Cigna Corporation.

949237SP 06/21 © 2021 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.