

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!

UConn

HUSKY NUTRITION & SPORT



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

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).