

Paletas de Melón

Rinde: 12 Porciones

Ingredientes:

- 4 tazas melón (cantalupo)
- 1/2 cucharadita cáscara de limón rallada
- 1/4 taza azúcar
- 2 cucharadas jugo de limón
- 1 cucharada menta
- 12 vasos de papel pequeños
- 12 cucharas de plástico

Instrucciones:

1. En una licuadora, combine el melón, azúcar, jugo de limón, la menta y la cáscara de limón; Cubra y mezcle hasta que esté suave.
2. Vierta 1/4 taza en cada vaso de papel.
3. Congele hasta que esté espeso y medio derretido
4. Pone una cuchara, mango por arriba, en cada vaso de la mezcla congelada.
5. Congele hasta que esté sólido, por lo menos 2 horas.
6. Pele y quite el papel de los vasos de las paletas, disfrute!

Fuente

Reasons for the Seasons

Produce Tips for Placer & Nevada County Consumers

Datos de Nutrición			
Tamaño por Ración (1 paleta)			
Raciones por Receta 12			
Cantidad por Ración			
Calorías 34.83			
			% Daily Values*
Grasa Total	0.11g		0%
Saturated Fat	0g		0%
Trans Fat	0g		
Colesterol	0mg		0%
Potasio	145mg		4%
Sodio	9mg		0%
Carbohidrato Total	8.68g		3%
Fibra Dietética	0.48g		2%
Azúcares	8.41g		
Proteínas	0g		0%
*Los Porcentajes de Valores Dianos están basados en una dieta de 2,000 calorías.			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2400mg	2400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g