



Distrito Sano
HEALTH & WELLNESS

HEALTHY *popsicles*

RECETARIO



PINK POPSICLES

INGREDIENTES:

- Yogurt griego sin azúcar (½ tz)
- Fresas (1tz)
- Frambuesas (¼ tz)
- Extracto de vainilla (1C)

PREPARACIÓN:

1. Licua las fresas y el yogurt griego sin azúcar.
2. En un molde para paletas agrega la mezcla.
3. Agrega a cada molde una frambuesa.
4. Lleva el molde al congelador hasta que las paletas endurezcan.
5. Desmolda con cuidado y disfruta.



PALETAS DE MANGO CON CHAMOY

INGREDIENTES:

- 3 piezas de mango picado
- Agua (½ tz)
- Jugo de un limón
- Chamoy sin azúcar

PREPARACIÓN:

1. Licua el mango con el agua y el jugo de un limón.
2. En un molde agrega el mango picado junto con la mezcla.
3. Lleva el molde al congelador.
4. Desmolda y agrega chamoy sin azúcar a tu gusto.



PALETA CHEESECAKE

INGREDIENTES:

- Almendras troceadas (150g)
- Yogurt griego sin azúcar (½ tz)
- Jugo de un limón
- Gotitas de stevia
- Fresas (½ tz)

PREPARACIÓN:

1. En un bowl mezcla el yogurt griego sin azúcar, el jugo de un limón y gotitas de stevia.
2. Trocea las almendras en un procesador o licuadora para obtener la base.
3. Agrega al molde de paletas la base, la crema y lleva al congelador por 30 minutos.
4. En un sartén cocina las fresas por 3 minutos, macera y agrega la stevia.
5. Completa las paletas con la mermelada de arándanos y lleva al congelador por 2 horas. ¡Disfruta!



PALETAS DE BLUEBERRIES

INGREDIENTES:

- Yogurt griego sin azúcar (½ tz)
- Blueberries (1 tz)
- Extracto de vainilla (1C)
- Leche de almendras (1 tz)

PREPARACIÓN:

1. Licua blueberries y el yogurt griego sin azúcar, agrega leche de almendras y vainilla.
2. En un molde para paletas agrega la mezcla.
3. Lleva el molde al congelador.
4. Una vez listas, desmolda y disfruta.



PALETAS DE LIMÓN

INGREDIENTES:

- Limón al gusto
- Agua (1 tz)
- Gotitas de stevia
- Chamoy sin azúcar
- Chile en polvo bajo en sodio

PREPARACIÓN:

1. En un bowl agrega agua, limón al gusto, chamoy sin azúcar y gotitas de stevia.
2. En un molde para paletas agrega la mezcla
3. Lleva el molde al congelador.
4. Una vez listas, desmolda y decora con chilito en polvo bajo en sodio.

