



Paletas de Mango y Fresa

título del taller

Descripción

¡Paletas son botanas perfectas para el verano! ¡Frías y refrescantes, vienen en varios sabores diferentes, de lima, coco, fresa, menta y pepino!

¿Cuál es tu sabor de paleta favorito?

Utilice esta guía para aprender a hacer paletas de mango con fresa durante todo el verano. Experimente con diferentes frutas y sabores. Comparta sus recetas favoritas de paleta con otros.

Materiales

- tabla para cortar
- cuchillo
- taza para medir
- cucharas para medir
- exprimidor de limón
- licuadora
- cuchara pequeña
- (6) tazas de 5 onzas
- palitos para paleta
- papel de aluminio o envoltura de plástico

Ingredientes

- 3 mangos
- 1 recipiente de fresas
- 2 limones verdes
- 3 cucharadas néctar de agave
- 1/3 taza de agua
- un pequeño manojito de menta





INSTRUCCIONES DE TALLER

Video Acompañante

Muévase al ritmo con 123 Andrés y escuche una lectura de:

¿Qué se puede hacer con una paleta?

Escrito por Carmen Tafolla.

Ilustrado por Magaly Morales.

¡Y explora un desafío de fitness súper divertido que puede probar con su familia durante todo el verano!

Video disponible en YouTube.

Preparación de ingredientes:

1. Con la ayuda de un adulto, pele y corte el mango en lanzas y luego en pequeños cubos.
2. Retire las hojas verdes de la parte superior de las fresas y corte la parte superior. Coloque el lado plano hacia abajo en la tabla y corta la fresa por la mitad y luego en cuartos. Continúe cortándolos en cubos más pequeños. Mezcle la fresa con los cubos de mango.
3. Corte cuidadosamente los limones verdes por la mitad y apártelos.
4. Opcional: Pique 1 - 2 hojas de menta.

Direcciones:

1. Agregue 3 tazas de fruta en la licuadora. Asegúrese de guardar algunos pedazos para agregar en las tazas.
2. Usando el exprimidor de limones, exprima 3 mitades de limón verde en la licuadora. Si prefiere las paletas algo agrias, exprima la cuarta mitad.
3. Agregue 3 cucharadas de néctar de agave, $\frac{1}{3}$ taza de agua y menta picada (opcional) en la licuadora. Mezcle hasta que quede todo suave.
4. Agregue una cucharita de fruta picada en el fondo de todas las tazas de 5 oz.
5. Llène las tazas con la mezcla licuada. Asegúrese de dejar un poco de espacio cerca de la parte superior y trate de no llenar en exceso.
6. Cubra cada taza con papel de aluminio o envoltura de plástico e inserte un palo de paleta en el medio.
7. Cuidadosamente ponga las paletas a congelar en el congelador durante 3 horas. Para obtener mejores resultados, deje las paletas en el congelador durante toda la noche.

¡trate de usar otras frutas y verduras para hacer diferentes sabores de paleta durante todo el verano!

