

# MANGO LIME POPSICLES

10 Min (prep) | Serves 8  
4 Hr (chill)

## Ingredients:

- 3 cups frozen mango chunks
- 2 limes, juiced
- 1/4 cup non-fat vanilla Greek yogurt
- 1/2 cup water
- 8 (3 oz) cups or popsicle molds
- 8 wooden craft sticks

## Preparation:

1. Blend the mango, lime juice, yogurt & water until smooth.
2. Pour blended mixture into cups or popsicle molds.
3. Place craft sticks in the center of the cups or mold.
4. Freeze 4 hours or until frozen through.

Nutrition Facts	
8 servings per recipe	
<b>Serving size</b>	(103g)
<b>Amount per serving</b>	<b>50</b>
<b>Calories</b>	
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 0mg	0%
<b>Total Carbohydrate</b> 14g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 11g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 19mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 22mg	0%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Are calories & sodium close to a match?



This recipe is 1 for 1 certified & meets a lower sodium standard.



# PALETAS DE MANGO Y LIMÓN

10 Min (prep) | Porciones 8  
4 Hr (enfriar)

## Ingredientes:

- 3 tazas de mango congelado, en trozos
- Jugo de 2 limones
- 1/4 taza de yogur griego de vainilla sin grasa
- 1/2 taza de agua
- 8 (3 oz) tazas o moldes para paletas
- 8 palillos de madera para paletas

## Preparación:

1. Licuar el mango, el jugo de limón, el yogur y el agua hasta que quede líquido.
2. Verter la mezcla en tazas o moldes para paletas.
3. Añadir los palillos al centro de las tazas o moldes para paletas.
4. Congelar por 4 horas o hasta que esté sólido.

Información Nutricional	
8 porciones por receta	
<b>Tamaño de la porción</b>	(103g)
<b>Cantidad por porción</b>	<b>50</b>
	% Valor Diario*
<b>Grasa Total</b> 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
<b>Coolesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodio</b> 0mg	0%
<b>Carbohidrato Total</b> 14g	5%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares Totales 11g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
<b>Proteína</b> 1g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 19mg	2%
Hierro 0mg	0%
Potasio 22mg	0%

\*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

¿El valor de las calorías y el sodio son similares?



Esta receta tiene Certificado 1 por 1 y es baja en sodio.



**PROYECTOONIE.ORG**

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

**ELIGE COCINAR EN CASA**