

HYDRO POP SURPRISE

1 popsicle per serving, makes 6 popsicles

INGREDIENTS

- 3 cups seedless watermelon, chopped
- 1 English cucumber (seedless), peeled and chopped
- 1 cup coconut water, no sugar added
- 1 lime, juiced



INSTRUCTIONS

ADULT & CHILD

1. Add all the ingredients into a blender.

CHILD

2. Blend ingredients until very smooth.

ADULT

3. Remove any foam that appears at the top of the mixture with a spoon.

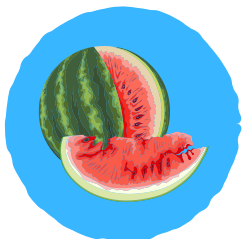
ADULT & CHILD

4. Pour watermelon mixture into a popsicle mold. Place mold into freezer and freeze for a minimum of 6 hours or overnight.

ADULT

5. To remove popsicles, run warm water over mold for a few seconds and then pull out the popsicles to be readily enjoyed!

FUN FACTS



Watermelon is filled with great nutrients and water. A sweet treat that can keep you hydrated.



Drinking water and eating fruits & vegetables helps keep your body cool during the summer.

Visit www.klrn.org/healthy-kids for more recipes!

ALL RECIPES SHOULD BE MADE UNDER ADULT SUPERVISION.

klrn


SAN ANTONIO
MEDICAL FOUNDATION

San Antonio FOOD BANK
SERVING SOUTHWEST TEXAS

PALETAS SORPRESA

1 paleta por porción, hace 6 porciones

INGREDIENTES

- 1 tazas de patilla, cortada en trozos
- 1 pepino Ingles (sin semillas), pelado y cortado en trozos
- 1 taza de agua de coco, sin azúcar agregado
- 1 lima, exprimida



INTRUCCIONES

ADULTO Y NIÑO

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora.

NIÑO

2. Licue los ingredientes hasta obtener una mezcla de consistencia suave.

ADULTO

3. Retire la espuma que aparezca en la parte superior de la mezcla con una cuchara.

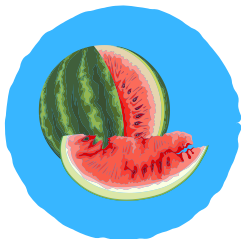
ADULTO Y NIÑO

4. Ponga la mezcla de patilla y pepino en moldes de paleta. Ponga los moldes en el congelador y congele por un mínimo de 6 horas o durante la noche.

ADULTO Y NIÑO

5. Para sacar las paletas, ponga los moldes bajo una corriente de agua tibia por unos segundos y luego saque las paletas sorpresa para disfrutarlas inmediatamente!

DATOS DIVERTIDOS



Las patillas contienen muchos nutrientes y agua. Este es un refrigerio que te mantiene hidratado.



Tomando agua y comiendo frutas & vegetales ayuda a mantener tu cuerpo fresco durante el verano.

Para más recetas deliciosas, visite www.klrn.org/healthy-kids

TODAS LAS RECETAS SE DEBEN PREPARAR BAJO LA SUPERVISIÓN DE UN ADULTO.

klrn


SAN ANTONIO
MEDICAL FOUNDATION

San Antonio FOOD BANK
SERVING SOUTHWEST TEXAS