



FROM THE KITCHEN OF:
Blue Zones Project

FRUIT POPSICLES

Try this easy recipe and make your own fruit popsicles to stay cool and refreshed.

Suggested Fruits:

- Berries
- Watermelon
- Kiwi
- Pineapple
- Peaches
- Mango

Directions:

1. Use a popsicle mold or cup with popsicle stick
2. Choose up to 3 of your favorite fruits
3. Cut fruit into small pieces and add as many as you'd like into the mold
4. Fill with your choice of flavored water, coconut water, or low- sugar juice or lemonade
5. Freeze 4-6 hours. Enjoy!



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Brought
to you by



Texas Health



DE LA COCINA DE:
Blue Zones Project

PALETAS DE FRUTAS

¡Pruebe esta fácil receta y haga sus propias Paletas de Frutas para refrescarse!

Frutas sugeridas:

- Bayas
- Sandía
- Kiwi
- Piña
- Duraznos
- Mango

Instrucciones:

1. Use un molde para paletas de hielo o una taza con un palito para paletas
2. Elija hasta 3 de sus frutas favoritas
3. Corte las frutas en trozos pequeños y agregue la cantidad que desee al molde
4. Llene el molde con el agua saborizada de su elección, agua de coco o limonada/jugo bajo en azúcar
5. Déjelas congelar entre 4 y 6 horas. ¡Disfrute!



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Presentado
por



Texas Health