

Red, White, & Blueberry Pops

- 1. Wash hands and surfaces. Wash all fresh produce under running water.
- 2. Prep popsicle molds, plastic or wax paper cups, or a muffin tin by making sure they are clean and dry.
- 3. Blend or mash blueberries until smooth. Pour into molds and freeze for one hour.
- 4. Add yogurt on top of frozen blueberries. Cover tightly molds with tinfoil or plastic wrap. Add popsicle sticks and freeze for one hour.
- 5. Blend or mash raspberries until smooth. Remove tinfoil or plastic wrap from molds. Carefully pour raspberries on top of the yogurt, being careful not to get any on the popsicle stick. Freeze for one hour.
- 6. Remove popsicles from molds and enjoy right away or store in the freezer for up to 3 months.

Paletas Roja, Blanca y de Arándano

- 1. Lávese las manos y las superficies. Lave todos los productos frescos con agua corriente.
- 2. Prepara moldes para las paletas , vasos de plástico o un molde para muffins asegurándote de que estén limpios y secos.
- 3. Licúa o tritura los arándanos hasta que quede suave. Vierte en moldes y congela durante una hora.
- 4. Agregue yogur encima de los arándanos congelados. Cubra bien los moldes con papel de aluminio o con plástico. Agregue los palitos de helado y congele durante una hora.
- 5. Licúa o tritura las frambuesas hasta que quede suave. Retire el papel de aluminio o el plástico de los moldes. Vierta con cuidado las frambuesas encima del yogur, teniendo cuidado . Congele durante una hora.
- 6. Retire las paletas heladas de los moldes y disfrútelas de inmediato o guárdelas en el congelador hasta por 3 meses.



FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | June 2023. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671| fsullivan@rfoodbank.org



Red, White, & Blueberry Pops

A fun and festive fruit-packed frozen treat.
Una divertida y festiva paleta llena de frutas.



Servings/ Porciones	24
Cost of Recipe/ Costo de Receta	\$6.90
Cost per Serving/ Costo por Porción	\$0.29

healthy recipes



LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

Look inside for ingredients that can be swapped for whatever form you have on hand!

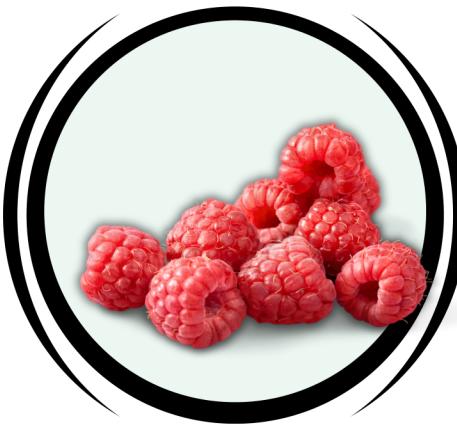
¡Busque en el interior para los ingredientes que se pueden cambiar por cualquier forma que tenga!



Ingredients/Ingredientes:



1 cup
1 taza



1 cup
1 taza



1 cup
1 taza

Tools Needed/Instrumentos:



Directions/Direcciones:

