

Paletas De Hielo De Fresa y Naranja



Cuando haces tus propias coloridas y refrescantes paletas de hielo es muy satisfactorio y fácil, además logras aprender sobre su contenido. Y lo que contienen son frutas y jugos de frutas naturales. La pulpa sube hacia la parte superior de modo que cuando las sacas de su contenedor puedes notar una capa transparente y otra más oscura. ¡Hermoso!



“Las dulces y jugosas fresas son deliciosas, fáciles de encontrar y llenas de nutrientes esenciales. La receta de este mes es una manera perfecta para comenzar el verano”.

Deval Patrick
Gobernador de Massachusetts

■ SUPERVISIÓN DE UN ADULTO: SÍ ■ TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS ■ TIEMPO TOTAL: 4 HORAS ■ RINDE: 8 PALETAS DE HIELO



LAVA tus manos con agua y jabón y sécalas.

LIMPIA la cubierta de tu cocina con una esponja.

REÚNE todos los utensilios de cocina e ingredientes y colócalos en el área donde vas a cocinar.

RESTREGA todas las frutas y verduras y déjalas sobre una toalla de papel para que se sequen.

PREPARA tus ingredientes, lo que significa que puedes tener que hacer algo antes de comenzar con las instrucciones.

UTENSILIOS DE COCINA

Taza medidora
Licuadora o procesador de alimentos (con ayuda de un adulto)
Moldes para las paletas de hielo o vasos de papel y paletas de madera
Bandeja pequeña para hornear

INGREDIENTES

1 taza de fresas bien maduras (pero hay que quitarle el tallo y la parte verde de arriba)
1 taza de jugo de naranja

INSTRUCCIONES

1. Pon todos los ingredientes en la licuadora o procesador de alimentos, aprieta y cierra bien la tapa, y licua hasta que se convierta en líquido. Puede ser espeso o suave, como lo prefieras.
2. Divide la mezcla de moldes o vasos de papel en partes iguales. Si utilizas vasos de papel, ponlos en una bandeja pequeña para hornear, cúbrelos con papel plástico y luego mételes una paleta de madera por el centro de cada vaso. Congélaslas hasta que se pongan sólidas, aproximadamente 4 horas.



Consejo de Seguridad

Pídele permiso y ayuda a un adulto con los cuchillos afilados, artefactos (licuadora y procesador de alimentos), la estufa o el horno, y los ingredientes calientes.



Glen y Karen Cook (centro) con el personal de la granja

La granja Cider Hill es propiedad y es administrada por Glen y Karen Cook. En 1978, estos compraron la finca adyacente a la granja de los padres de Glen en Amesbury para cumplir su sueño de convertirla en una finca de manzanas. Hoy en día, tres generaciones tienden a las tareas diarias en su granja de 145 acres. Los enfoques innovadores de los Cooks y sus prácticas progresistas los convierte en verdaderos pioneros dentro de la comunidad agrícola. Para obtener más información, visita www.ciderhill.com.



De acuerdo con los botánicos, **una fresa no es en realidad una baya**. Es lo que se llama una "fruta de accesorio agregado". Las semillas no son semillas verdaderas, sino frutas en miniatura con semillas dentro de ellas.



Aunque una fresa cultivada puede crecer tan **grande como el tamaño de una manzana**, una silvestre puede ser tan pequeña como la uña del dedo meñique.

Las fresas obtienen su **color rojo** de pigmentos de las plantas llamados antocianinas. Se trata de un tipo de antioxidantes los cuales son excelentes para ayudar a mantenerse saludable.



Las fresas pertenecen a la **familia de las rosas**, razón por la que sus flores blancas parecen rosas silvestres en miniatura.



www.mass.gov/massinmotion

Para suscribirse a
CHOPCHOP
 LA REVISTA PARA DIVERTIRSE
 COCINANDO CON TODA LA FAMILIA

Visite www.chopchopmag.org



¡NO SE PIERDA NINGUNA RECETA!

Regístrese para recibir el boletín Chop Chop por correo electrónico todos los meses: www.mass.gov/massinmotion/chopchop