

## **Fruit Popsicles**

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 4 servings    **Preparation Time:** 5 minutes

### **Ingredients:**

1 can (15 ounces) mixed fruit  
Coconut water or fruit juice of your choice, if needed  
12-18 dried Cherries  
Popsicle molds  
Popsicle sticks



1. Place a couple cherries in the bottom of each popsicle mold.
2. Fill each mold with liquid from the canned mixed fruit, popsicle quantity will vary depending on popsicle mold size.  
Optional: to get more add a little coconut water or fruit juice to molds.
3. Make sure it's filled with liquid to the fill line.
4. Insert sticks and place in freezer for at least 3-5 hours.



Adapted from: [mommymusings.com](http://mommymusings.com)

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## **Fruit Popsicles**

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 4 servings    **Preparation Time:** 5 minutes

### **Ingredients:**

1 can (15 ounces) mixed fruit  
Coconut water or fruit juice of your choice, if needed  
12-18 dried Cherries  
Popsicle molds  
Popsicle sticks



1. Place a couple cherries in the bottom of each popsicle mold.
2. Fill each mold with liquid from the canned mixed fruit, popsicle quantity will vary depending on popsicle mold size.  
Optional: to get more add a little coconut water or fruit juice to molds.
3. Make sure it's filled with liquid to the fill line.
4. Insert sticks and place in freezer for at least 3-5 hours.



Adapted from: [mommymusings.com](http://mommymusings.com)

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## Paletas de fruta

Para más recetas, visítenos en la página de web: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 4 porciones **Tiempo de preparación:** 5 minutos

### **Ingredientes:**

1 lata (15 onzas) de fruta mixto  
Agua de coco o jugo de fruta de su selección, si es necesario  
12-18 cerezas secas  
Moldes para paletas  
Palitos de paleta



1. Coloca un par de cerezas en el fondo de cada molde de paleta.
2. Rellena cada molde con el líquido de la mezcla de frutas en conserva, la cantidad de paletas variará en función del tamaño del molde. Opcional: para obtener más añade un poco de agua de coco o zumo de frutas a los moldes.
3. Asegúrate de que está lleno de líquido hasta la línea de llenado.
4. Inserta los palitos y mételos en el congelador durante al menos 3-5 horas.



Adaptado de: [mommymusings.com](http://mommymusings.com)

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

## Paletas de fruta

Para más recetas, visítenos en la página de web: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 4 porciones **Tiempo de preparación:** 5 minutos

### **Ingredientes:**

1 lata (15 onzas) de fruta mixto  
Agua de coco o jugo de fruta de su selección, si es necesario  
12-18 cerezas secas  
Moldes para paletas  
Palitos de paleta



1. Coloca un par de cerezas en el fondo de cada molde de paleta.
2. Rellena cada molde con el líquido de la mezcla de frutas en conserva, la cantidad de paletas variará en función del tamaño del molde. Opcional: para obtener más añade un poco de agua de coco o zumo de frutas a los moldes.
3. Asegúrate de que está lleno de líquido hasta la línea de llenado.
4. Inserta los palitos y mételos en el congelador durante al menos 3-5 horas.



Adaptado de: [mommymusings.com](http://mommymusings.com)

Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664