

Yogur Congelado de Naranja y Piña

Sirve: 3 porciones

Ingredientes

1 taza yogur sabor vainilla, sin grasa

1/2 taza jugo de naranja

1 taza trozos de piña, fresca o enlatada

Preparación

1. Coloque el yogur y la fruta en una bolsa de plástico, aplaste, y congele durante una noche.
2. Combine la fruta, yogur, y jugo en la licuadora o procesador de alimentos y muele hasta suave.
3. Sirva inmediatamente o coloque en la congelador para conservar hasta que los utilice, hasta 1 hora, mezclando ocasionalmente. Mezcle hasta servir.

Notas

Food and Health Communications, Inc., Visit Website

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	130
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	N/A
Sodio	60 mg
Total de Carbohidrato	28 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	25 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible