

Paleta de Frutas

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1 **taza** piña en trozos
- 1 **taza** yogurt de fruta, bajo en grasa (8 onzas)
- 6 **onzas** jugo de naranja concentrado (descongelado)

Preparación

1. Mezcle los ingredientes en un recipiente hondo mediano. Divida la mezcla en cuatro vasitos de papel.
2. Congele hasta tener la consistencia de un raspado –unos 60 minutos. Inserte un pedacito de madera hasta llegar a la mitad de cada paleta.
3. Congele hasta bien congelado o unas 4 horas. Corte o pele el papel del vasito antes de consumir la paleta.

Notas

Puede mezclar los ingredientes y colocarlos en un recipiente para hielos en lugar de vasitos de papel, haciendo “cubos de hielo” sabor fruta. Pruebe con otras frutas o concentrados de fruta para una mayor variedad.

Información Nutricional

| Nutrientes | Cantidad |
|------------------------------|--------------|
| Calorías | 176 |
| Grasa total | 1 g |
| Grasa saturada | 0 g |
| Colesterol | 2 mg |
| Sodio | 38 mg |
| Total de Carbohidrato | 40 g |
| Fibra dietética | 1 g |
| Azúcares totales | 39 g |
| Azúcares Añadidas incluidas | 8 g |
| Proteínas | 4 g |
| Vitamina D | 0 IU |
| Calcio | 118 mg |
| Hierro | 0 mg |
| Potasio | 539 mg |

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

| | |
|--|----------|
|  Frutas | 1 taza |
|  Lácteo | 1/4 taza |