Paletas de Yogurt de Frutas

Sirve: 14 porciones

Ingredientes

1 yogurt, sabor piña colada (8 onzas)

2 1/2 tazas fresas (en rodajas, congeladas y posteriormente descongeladas)

Preparación

1. Combine los ingredientes. Vierta la mezcla en vasitos de papel de 3 onzas.

2. Congele durante 30 minutos, luego inserte un mango de paleta de madera en el centro de cada vasito.

3. Congele toda la noche hasta que se ponga firme. Para comer las paletas, quite los vasitos de papel.

4. Para más variedad, intente yogurts de fruta de otros sabores u otros concentrados de jugo de frutas.

University of California, Cooperative Extension Fresno County, Ea

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**30**
Grasa total	**0 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**10 mg**
Total de Carbohidrato	**7 g**
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	2 g
Proteinas	**1 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	33 mg
Hierro	0 mg
Potasio	92 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	1/4 taza