



Paletas de fruta y yogur

Porciones: 10 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |

Equipamiento:

Tazón para mezclar grande
Abrelatas
Vasos de papel
Palitos de madera para paletas

Utensilios:

Cuchara grande
Tazas medidoras

Ingredientes

1 lata de 20 oz de piña triturada
en jugo, escurrida
2 tazas de yogur (natural o de vainilla)
con bajo contenido de grasa
12 oz de concentrado congelado de jugo
de naranja, ligeramente descongelado

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las tapas de las latas.
2. Mezcle todos los ingredientes en un tazón para mezclar grande.
3. Divida la mezcla en 10 vasos de papel.
4. Coloque en el congelador hasta que empiece a congelarse, unos 60 minutos. Coloque los palitos de madera en el centro de cada vaso.
5. Congele hasta que estén firmes o al menos durante 4 horas más. Retire el vaso de papel para comer la paleta de fruta.

Información nutricional:

Calorías 270
Grasas totales 2 g
Sodio 90 mg
Carbohidratos totales 56 g
Proteína 9 g