



Paletas de fruta y yogur

Porciones 10 | Tiempo de preparación 15 min |

Equipamiento: Tazón para mezclar grande, abrelatas, vasos de papel, palitos para paletas

Utensilios: Cuchara grande

Ingredientes

2 tazas de piña triturada, escurrida de una lata de 20 oz de piña en 100% jugo de piña
2 tazas de yogur 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 y los utensilios.
2. Mezcle todos los ingredientes en un tazón para mezclar grande.
3. Divida 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. Retire el vaso de papel para comer la paleta de fruta.
6. ¡Disfrute!

Información nutricional:

Calorías 270

Grasas totales 2 g

Sodio 90 mg

Carbohidratos totales 56 g

Proteína 9 g