



# Paletas de fruta y yogur

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

## Equipamiento:

Tazón para mezclar grande

Abrelatas

Vasos de papel

Palitos para paletas

## Utensilios:

Cuchara grande

## 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 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

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo. <http://www.section508.gov>/Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.