



Barquillo de yogur helado de frutos rojos

Porciones: 15 | Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo total: 3 horas

Equipamiento: Asadera, papel de aluminio o papel encerado

Utensilios: Espátula, cuchillo grande, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

2 tazas de yogur de vainilla con bajo contenido de grasas

10 fresas, picadas

1 taza de frambuesas, ligeramente picadas

1 taza de arándanos

3 cucharadas de copos de coco sin endulzar

2 cucharadas de almendras, en rebanadas

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas.
2. Cubra la asadera con papel de aluminio.
3. Unte el yogur con una capa fina (1/4 pulgada de espesor o menos) y de manera uniforme sobre la asadera.
4. Espolvoree fresas, frambuesas, arándanos, copos de coco y almendras en rebanadas sobre el yogur. Presione suavemente hacia abajo para asegurarse de que los frutos rojos, el coco y las almendras queden en el yogur.
5. Congele durante por lo menos 3 horas.
6. Suavice sobre la mesada durante aproximadamente 5 minutos. Corte o quiebre inmediatamente la corteza en trozos. Sirva de inmediato o almacene en un recipiente hermético en el congelador durante dos meses como máximo.

Información nutricional:

Calorías 60

Grasas totales 1.5g

Sodio 20mg

Carbohidratos totales 9g

Proteína 2g