

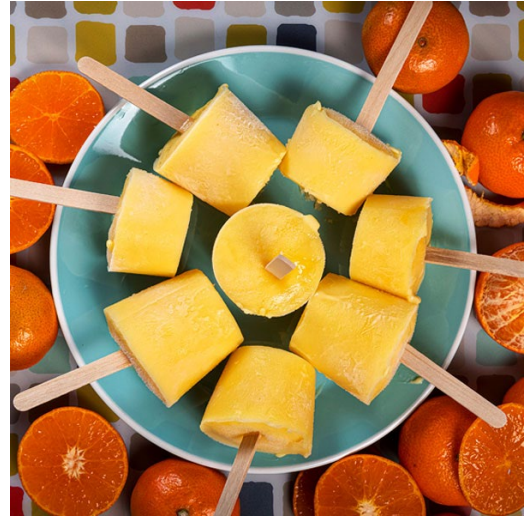
Paletas de Yogur

12 porciones

Los bocadillos pueden ser una parte importante de una dieta saludable. Planifique y elija bocadillos que estén llenos de cosas buenas que nuestro cuerpo necesita en lugar de bocadillos que estén llenos de calorías, azúcar y grasa adicionales.

- 6 onzas de jugo concentrado congelado de naranja, derretido
- 2 tazas de yogur desnatado, sabor a vainilla
- 12 vasos de papel (3 oz.)
- Papel aluminio
- 12 palitos de madera para paletas

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón mediano, combine el jugo concentrado descongelado y el yogur.* Remueve hasta que queden homogéneos.
3. Coloque los vasos de papel sobre una bandeja.
4. Vierta la mezcla de jugo y yogur en los vasos de papel.
5. Tape los vasos con papel aluminio.
6. Perfore el aluminio e inserte un palito de madera en el centro de cada vaso. El papel aluminio mantiene a los palitos en su lugar mientras la mezcla de jugo y yogur se congela.
7. Congele las paletas hasta que estén firmes.
8. Para servir, pase el vaso de papel bajo agua tibia para soltar la paleta del vaso.
9. Guarde las sobras en un recipiente cerrado en el congelador.



*Se puede utilizar cualquier sabor de jugo concentrado o de yogur.

Información nutricional por porción: Calorías 50, Grasa total 0.5g, Grasa saturada 0g, Sodio 20mg, Total de carbohidratos 20g, Fibra dietética 0g, Azúcares totales 8g, Azúcares añadidos 2g, Proteína 2g, Vitamina D 0%, Calcio 10%, Hierro 0%, Potasio 4%.

Fuente de la receta: MyPlate Kitchen, Eating Smart, Being Active - Universidad Estatal de Colorado