



## 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.

Información nutricional por porción: Calorías 50, Grasa total 0.5q, Grasa saturada 0q, 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



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.











<sup>\*</sup>Se puede utilizar cualquier sabor de jugo concentrado o de yogur.