

Paletas De Yogur

¿Quiere que esta sea una experiencia infantil divertida? Los niños pueden: abrir el jugo, mezclar cosas, usar una cuchara para llenar tazas pequeñas y meter los palitos.

Rinde: 24 paletas heladas (12 porciones)

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de enfriamiento: 2-3 horas

Fuente: recetas de foodhero.org - paletas de yogur

Ingredientes

- 1 litro de yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 lata de 6 oz. de jugo de naranja concentrado congelado

Pasos

1. Revuelva todos los ingredientes.
2. Reparta en 24 moldes para paletas o vasos pequeños de papel encerado. Inserte palitos de madera en el centro de cada paleta.
3. Congele entre 2 y 3 horas, dependiendo del tamaño de la paleta.
4. Refrigere o congele las sobras dentro de 2 horas.

Utensilios necesarios

- Palitos de madera para manualidades
- Moldes para paletas o vasos pequeños de papel encerado
- Tazón para mezclar
- Cuchara para mezclar



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 2 paletas heladas

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	70
Grasa total:	1 g
Grasa saturada:	0.5 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	55 mg
Carbohidratos totales:	12 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares Totales:	14 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	1g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	6 mg
Hierro	0 mg
Potasio	220 mg

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$3.07

Costo promedio/porción: \$.26

Rinde: 12 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Agregar 1 al carrito
Yogur de vainilla bajo en grasa 32 oz



Agregar 1 al carrito
Jugo de naranja concentrado
congelado 12 fl oz

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos para sobras

- ¿No está seguro de qué hacer con el jugo de naranja sobrante? ¡Intente mezclar un poco con agua mineral natural para darle un toque diferente a una bebida!
- ¡Intente hacer zanahorias glaseadas con naranja o incluso use jugo de naranja en un aderezo casero!



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.