

Paletas de Durazno

Las paletas de durazno serán el complemento perfecto para tu divertido picnic. Disfrute de estas deliciosas heladas cualquier día.

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de enfriamiento: 5 horas

Rinde: 6 paletas

Fuente: foodhero.org Paletas de melocotón

Ingredientes

- 2 duraznos
- 2/3 taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- 2 tazas de jugo de naranja

Pasos

1. Utilice un cuchillo para quitar la piel de los duraznos y picarlos.
2. Coloque los duraznos en cada uno de los 6 vasos de papel con una cuchara.
3. Coloque el yogur en un tazón mediano para mezclar.
4. Lentamente eche y revuelva el jugo de naranja en el yogur. Mezcle bien.
5. Eche un poco de la mezcla de jugo y yogur en cada vaso para cubrir los duraznos.
6. Coloque una cuchara en el centro de cada vaso.
7. Corte 6 cuadrados de papel de aluminio lo suficientemente grandes como para cubrir las partes superiores de los vasos. Introduzca cada palo de cuchara en cada trozo de papel de aluminio. El papel de aluminio mantendrá la cuchara en el centro del vaso.
8. Coloque los vasos en el congelador por al menos 4 horas.
9. Justo antes de servir, retire los vasos de papel de las paletas para comer.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 paleta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	80
Grasa total:	1 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	1 mg
Sodio:	19 mg
Carbohidratos totales:	17 g
Fibra dietética:	1 g
Azúcares totales:	15 g
Azúcar añadida:	2 g
Proteína	2 g

Utensilios Necesarios

- Tazón mediano para mezclar
- Vasos de papel
- Cuchara (plata o plástico)
- Utensilios de medida
- Papel de aluminio



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio: \$2.64

Costo promedio/porción: \$0.44

Rinde: 6 paletas

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



Añadir 2 al carrito
Duraznos frescos



Añadir 1 al carrito
Jugo de naranja 100% natural 12oz



Añadir 1 al carrito
Yogur de vainilla sin grasa 32oz

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

- ¡Sea creativo! Prepare postres con sobras de duraznos, como el Durazno Crujiente.
- Sirva los duraznos sobrantes enteros.
- Si no hay duraznos frescos disponibles, utilice duraznos congelados o enlatados.
- Prepare un parfait de durazno con yogur y cereales.
- Licúe duraznos, banana y leche para preparar un batido refrescante.

Mis Notas de Cocina



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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