

Paletas de Albaricoque

8 Porciones

Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de albaricoques (envasados en jugo o en jarabe light)
- 2 envases (6 onzas cada uno) de yogur de vainilla (bajo en grasa y sin azúcar)
- 8 vasitos de papel pequeños
- 8 palitos de madera o cucharas de plástico (para usar de agarrador)



Preparación:

1. Escurra los albaricoques.
2. Combine los albaricoques escurridos y el yogur. Mezcle hasta que queden suaves con una licuadora o procesador de alimentos.
3. Vierta la mezcla en 8 vasos de papel pequeños y colóquelos en el congelador. Coloque un palito de madera o una cuchara de plástico en las paletas después de media hora (cuando comienzan a congelarse).
4. Congele de 3-4 horas o hasta que las paletas estén sólidas.
5. Retire los vasitos antes de servir. Coloque el fondo del vasito debajo de agua que cae del grifo durante 20 segundos. Despegue el vasito de papel.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1 paleta (1/2 taza)	
Raciones por Envase 8	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 50	
	% Valores Diarios *
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 20mg	1%
Carbohidrato Total 11g	4%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 8g	
Proteínas 2g	
Vitamina D 0mcg	Potasio 140mg
Calcio 44mg	Hierro 0mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Paletas de Albaricoque

8 Porciones

Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de albaricoques (envasados en jugo o en jarabe light)
- 2 envases (6 onzas cada uno) de yogur de vainilla (bajo en grasa y sin azúcar)
- 8 vasitos de papel pequeños
- 8 palitos de madera o cucharas de plástico (para usar de agarrador)



Preparación:

1. Escurra los albaricoques.
2. Combine los albaricoques escurridos y el yogur. Mezcle hasta que queden suaves con una licuadora o procesador de alimentos.
3. Vierta la mezcla en 8 vasos de papel pequeños y colóquelos en el congelador. Coloque un palito de madera o una cuchara de plástico en las paletas después de media hora (cuando comienzan a congelarse).
4. Congele de 3-4 horas o hasta que las paletas estén sólidas.
5. Retire los vasitos antes de servir. Coloque el fondo del vasito debajo de agua que cae del grifo durante 20 segundos. Despegue el vasito de papel.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1 paleta (1/2 taza)	
Raciones por Envase 8	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 50	
	% Valores Diarios *
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 20mg	1%
Carbohidrato Total 11g	4%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 8g	
Proteínas 2g	
Vitamina D 0mcg	Potasio 140mg
Calcio 44mg	Hierro 0mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.