



## ¡A celebrar! Coma bien y manténgase activo



EFNEP

Expanded Food and Nutrition Education Program

### Paletas de yogur

Rinde: 12 paletas

Tiempo de preparación: 15 minutos

#### ***Ingredientes***

- 1 lata de 6 onzas de concentrado de jugo de naranja descongelado
- 2 tazas de yogur natural
- 12 vasos desechables de 3 onzas
- 12 palitos de madera

#### ***Preparación***

1. Vierta el yogur en el concentrado de jugo de naranja y revuelva hasta lograr una mezcla suave.
2. Coloque los vasos en una charola para hornear.
3. Vierta la mezcla en los vasos.
4. Cubra los vasos con papel de aluminio.
5. Inserte un palito en cada vaso haciendo un pequeño orificio en el papel de aluminio.
6. Coloque las paletas en el congelador hasta que se congelen.
7. Una vez congeladas, pase la parte exterior de los vasos por agua caliente para despegar las paletas.

*¡Coma bien: Desarrolle huesos fuertes!*

#### **Nutrition Facts**

Serving Size 1 Popsicle (55g)  
Servings Per Container 12

Amount Per Serving

**Calories 50**      **Calories from Fat 5**

% Daily Value\*

**Total Fat** 0.5g      **1%**

Saturated Fat 0g      **0%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 5mg      **2%**

**Sodium** 30mg      **1%**

**Total Carbohydrate** 9g      **3%**

Dietary Fiber 0g      **0%**

Sugars 9g

**Protein** 2g

