



Paletas de Licuado

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de congelación : 3 a 4 horas

Costo por porción: \$0.24

Lo que necesita:

Utensilios:

- Cuchillo y tabla para cortar
- Licuadora
- Vasos de papel de 4 onzas
- Papel aluminio
- Palitos de madera para paletas
- Abrelatas

Ingredientes:

- 8 onzas de yogur de limón sin grasa o bajo en grasa
- 8 onzas de piña molida en su jugo, sin escurrir
- 1 plátano grande, rebanado
- ½ pinta (8 onzas) de fresas
- 1 taza de hielo

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Limpie la parte de arriba de la lata de antes de abrirla.
3. Lave las frutas.
4. Pele y rebane el plátano, y quíteles los tallos a las fresas.
5. Combine todos los ingredientes, excepto el hielo en la licuadora y licue hasta que quede suave.
6. Agregue el hielo y licue intermitentemente hasta que quede suave.
7. Llene los vasos de papal con el licuado.
8. Cubra cada vaso con papel aluminio.
9. Inserte un palito de madera por el papel aluminio hasta el centro del vaso de papel.
10. Ponga los vasos con licuado en el congelador y déjelos que se congelen por 3-4 horas.



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040

Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 1 paleta	
Porciones en el paquete 10	
Cantidad por porción	
Calorías 40	Calorías de grasa 0
%Valor Diario*	
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Coolesterol 0mg	0%
Sodio 15mg	1%
Total de carbohidratos 9g	3%
Fibra dietética 1g	4%
Azúcares 0g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 35%
Calcio 4%	• Hierro 0%