



# Paletas de Plátano Crujiente

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de enfriamiento: 1 hora

Costo por porción: \$0.17

## Lo que necesita:

### Utensilios:

- Bandeja para hornear
- Papel de cera
- Cuchillo y tabla para cortar
- 8 palitos de madera con puntas redondas
- Tazón pequeño

### Ingredientes:

- 4 plátanos
- 2 botes (6 onzas cada uno) de yogur de vainilla sin grasa
- 3 tazas de cereal de avena tostado

## Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie el área en la que va a cocinar.
2. Cubra la bandeja para hornear galletas con el papel de cera.
3. Pele los plátanos y córtelos por la mitad.
4. Coloque un palito de madera en cada mitad de plátanos.
5. Cubra el plátano con yogur, luego con cereal.
6. Ponga los plátanos en la bandeja y congélelos por 1 hora o hasta que estén firmes.
7. Para guardarlos, envuelva cada plátano en plástico o papel aluminio y guárdelos en el congelador.



## 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](mailto: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 8

Cantidad por porción	
Calorías 130	Calorías de grasa 5
%Valor Diario*	
Grasa total 1g	2%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 95mg	4%
Total de carbohidratos 29g	10%
Fibra dietética 3g	12%
Azúcares 15g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 8%	Vitamina C 15%
Calcio 15%	Hierro 20%