



Paletas Cremosas de Naranja

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de congelación: 3 a 4 horas

Costo por porción: \$0.12

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tazón mediano
- Taza para medir
- Cuchara para batir
- Cuchara
- Vasos de papel de 5 onzas o una charola de cubitos de hielo
- Papel aluminio
- Palitos de madera para paletas

Ingredientes:

- 1 paquete de 3 onzas de polvo de gelatina de naranja
- ½ taza de agua hirviendo
- ¾ de taza de leche sin grasa
- 1 bote de 8 onzas de yogur de vainilla sin grasa o bajo en grasa

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie el área en la que va a cocinar.
2. Vacíe la gelatina en el tazón mediano.
3. Agregue el agua hirviendo a la mezcla y bata hasta revolver bien.
4. Después de que la mezcla se enfríe, agregue la leche y el yogur y bata hasta que se revuelva bien.
5. Con una cuchara vacíe la mezcla en vasos de papel de 5 onzas o en una charola de cubitos de hielo.
6. Cubra cada vaso con papel aluminio.
7. Inserte un palito de madera por el papel aluminio hasta el centro del vaso de papel.
8. Congele las paletas por varias horas hasta que estén duras.



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 cremosa de naranja	
Cantidad por porción	
Calorías 45	Calorías de grasa 5
%Valor Diario*	
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 55mg	2%
Total de carbohidratos 7g	2%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares 7g	
Proteínas 3g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 0%
Calcio 10%	Hierro 0%