



Resèt adapte Myplate.gov

# Piwili yogurt

Resèt ki pap kuit

Gliten gratis - Vejetaryen

**Engredyan**

Pòsyon: 4

Tan preparasyon: 5 minit

Tan konjelasyon: 4 èdtan

- 1 tas **fwi** chwa ou (Egzanp: frèz, bannann, blueberries, rezen)
- 1 tas **yogout** plen oswa gou ou chwazi
- 1 **plato kib glas** oswa 4 tas papye
- 4 **kui dan** oswa **baton krèm glase**

---

## Direksyon

1. Koupe fwi a an ti moso.
2. Melanje fwi a ak yogurt nan yon bòl.
3. Divize melanj yogurt la nan 4 ti tas papye (oswa 8 kib glas). Mete pay papye koupe, cure dan oswa baton popsicle sou chak pòp yogurt.
4. Jele yogurt nan frizè pou omwen 4 èdtan, jiskaske yo jele solid.
5. Jwi kòm yon trete nan frizè!