



Receta adaptada de Myplate.gov

Paletas de yogur

Receta sin cocer

Sin gluten, vegetariana

Ingredientes

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de congelar: 4 horas

- 1 taza de **fruta** de su elección (por ejemplo, fresas, bananas, arándanos, uvas)
- 1 taza de **yogur**, natural o del sabor que prefiera
- 1 **bandeja para cubos de hielo** o 4 **vasos de papel**
- 4 **palillos** o **palitos para helado**

Instrucciones

1. Corte la fruta en pedazos pequeños.
2. Mezcle la fruta y el yogur en un tazón.
3. Divida la mezcla de yogur en 4 vasos de papel pequeños (u 8 cubos de hielo). Ponga pajillas de papel cortadas, palillos o palitos para helado en cada paleta de yogur.
4. Congele las paletas de yogur durante, por lo menos, 4 horas, hasta que estén congeladas.
5. Disfrútelas como un postre congelado