

**¡A celebrar!
 Coma bien y manténgase
 activo**

Paletas de yogur

Rinde: 12 paletas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes

- 1 lata de 6 onzas de concentrado de jugo de naranja, descongelado
- 2 tazas de yogur vainilla
- 12 vasos desechables de 3 onzas
- 12 palitos de madera

Preparación

1. Vierta el yogur en el concentrado de jugo de naranja y revuelva hasta lograr una mezcla suave.
2. Coloque los vasos en una charola para hornear.
3. Vierta la mezcla en los vasos.
4. Cubra los vasos con papel de aluminio.
5. Inserte un palito en cada vaso haciendo un pequeño orificio en el papel de aluminio.
6. Coloque las paletas en el congelador hasta que se congelen.
7. Una vez congeladas, pase la parte exterior de los vasos por agua caliente para despegar las paletas.

| Nutrition Facts | |
|-------------------------------|---------------------|
| Serving Size 1 Popsicle (52g) | |
| Servings Per Container 12 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 60 | Calories from Fat 5 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 0g | 0% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 5mg | 2% |
| Sodium 25mg | 1% |
| Total Carbohydrate 13g | 4% |
| Dietary Fiber 0g | 0% |
| Sugars 12g | |
| Protein 2g | |

¡Coma bien: Desarrolle huesos fuertes!



Materiales proporcionados por la Universidad de Arkansas, División de Agricultura Servicio de Extensión Cooperativa

Universidad de Arkansas, Estados Unidos Departamento de Agricultura, los gobiernos del Condado de cooperación
 La Extensión del Servicio Cooperativo de Arkansas, ofrece estos programas para todas las personas elegibles sin importar raza, color, nacionalidad, religión, género, edad, discapacidad, estado civil o estado veterano o cualquier otro estado legalmente protegido, y es un Empleador con Acción Afirmativa/ Oportunidad igual para todos.