

SORPRESA CONGELADA DE FRUTA Y YOGUR

- 1 taza arándanos azules
- 1 taza fresas
- $\frac{3}{4}$ taza de yogur sin grasa

1. Enjuague 1 taza de arándanos azules en agua fría de la llave, escurra y coloque en una bolsa de sándwich de cierre automático.
2. Enjuague 1 taza de fresas en agua fría de la llave y escurra. Corte la parte superior de cada fresa, pique en pedazos medianos y coloque en otra bolsa de sándwich.
3. Remueva el aire sobrante mientras cierra bien cada bolsa de sándwich.

4. Levemente aplaste cada bolsa hasta que las bayas estén puré.
5. Divida uniformemente los arándanos azules entre cuatro moldes individuales de paletas o tazas de papel y congélelas 30 minutos (o hasta que estén firmes).
6. Divida uniformemente el yogur encima de los arándanos e inserte un palito de madera. Congele 30 minutos (o hasta que estén firmes).
7. Divida uniformemente las fresas encima del yogur congelado y congele otra vez

por 30 minutos (o hasta que estén firmes).

Produce 4 porciones

Tamaño de Porción:

1 sorpresa congelada

Análisis Nutritivo:

80 calorías, 0 g grasa, 0 g grasa saturada, 0 mg colesterol, 35 mg sodio, 16 g carbohidrato, 2 g fibra, 13 g azúcar, 3 g proteína; Valores Diarios: 2% vitamina A; 50% vitamina C; 10% calcio; 2% hierro.

**Se puede usar las bayas descongeladas u otras frutas en esta receta.*



Snack Like A SUPERHERO

POWER UP WITH FRUIT & YOGURT!

For more information
about nutrition, contact
your local UK Cooperative
Extension office: [http://
www2.ca.uky.edu/county](http://www2.ca.uky.edu/county)

USDA is an equal
opportunity provider
and employer. This
material was funded by
USDA's Supplemental
Nutrition Assistance
Program — SNAP.



UK
UNIVERSITY OF
KENTUCKY
College of Agriculture,
Food and Environment