

Paleta de Frutas

Rinde 4 porciones
Tamaño de servicio 1 paleta de frutas

Ingredientes

8 onzas	piña en trozos
1 taza	yogurt de fruta, bajo en grasa (8 onzas)
6 onzas	jugo de naranja concentrado (se puede comprar en latas congelado. Hay que dejar descongelar antes de usar)

Instrucciones

1. Mezcle los ingredientes en un recipiente hondo mediano. Divida la mezcla en cuatro vasitos de papel.
2. Congele hasta tener la consistencia de un raspado –unos 60 minutos. Inserte un pedacito de madera hasta llegar a la mitad de cada paleta.
3. Congele hasta bien congelado o unas 4 horas. Corte o pele el papel del vasito antes de consumir la paleta.

Nota: Puede mezclar los ingredientes y colocarlos en un recipiente para hielos en lugar de vasitos de papel, haciendo “cubos de hielo” sabor fruta. Pruebe con otras frutas o concentrados de fruta para una mayor variedad.

Precio

Por receta: \$2.03
 Por servicio: \$0.51

Fuente

USDA, Food and Nutrition Service (FNS) and Food and Drug Administration, DHHS, The Power of Choice

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 paleta de frutas, 1/4 de receta (167g)
 Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración	
Calorías 180	Calorías de Grasa 5
% Valor Diario*	
Grasa Total 1g	2%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 35mg	1%
Carbohidrato Total 41g	14%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 38g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 4%	• Vitamina C 130%
Calcio 8%	• Hierro 2%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidrato 4 • Proteína 4