



Paletas de Mango y Piña

Rinde 12 paletas de

- 2 rodajas grandes de piña – sin el centro y cortadas
- 1 mango mediano – sin cascara y pepa; cortado en pedazos
- ¼ taza (50 gramos) de azúcar
- 1 cucharilla de vainilla
- 1 taza (250 ml) de leche
- 1 taza (250 ml) de yogurt natural

Meta todos los ingredientes en una licuadora y licue hasta que esté todo cremoso.

Agregue el batido a los moldes que va a utilizar. Si está usando vasitos congele por unos 30 minutos antes de ponerle los palitos.

Congele por un mínimo de 4 horas o hasta el día siguiente. Cuando esté listo para desmoldar pase los moldes por un poco de agua tibia para que salgan más fácilmente. Disfrute.

NOTA – Es importante que el mango que utilicen sea con harta pulpa y no fibroso. Hay mangos que tienen demasiada fibra. Si ve que su crema tiene demasiada fibra pásela por un cedazo antes de congelar.

El azúcar es opcional pero tome en cuenta que sus paletas perderán dulzura al congelar.

51.86 calorías; Grasa 0,41 grs (sát 0,25; mono 0,11; poli 0,01); PROTEÍNA 2,74 grs; FIBRA 0,27 grs; CARBS 9,27 grs; 1,62 mg de colesterol; HIERRO 0,15 mg; SODIO 17,95 mg; Calcio 50.43 mg