



Paletas de Fresa con Yogurt Natural

Hace ocho paletas de 2.5 oz

2 tazas de arándanos azules
2 tazas de fresas (frutillas) picadas
1 ½ taza de yogurt natural
2 cucharillas de vinagre balsámico
7 cucharadas de miel

Ponga los arándanos y las fresas en dos boles separados. Añádales 1 ½ cucharada de miel y 1 cucharilla de vinagre balsámico a cada bol. Mezcle bien y deje macerar por unos 20 minutitos.

Después de 20 minutos, licue y cuele la fruta por separado. No las mezcle.

Mezcle bien el yogurt natural con las 4 cucharadas de miel restantes.

Llene sus moldes con 1/3 del puré fresa, 1/3 del yogurt y 1/3 del puré arándanos azules. Si tiene moldes con tapa, tápelos y añada los palitos. Si no, póngalos en la congeladora por 30 minutos y recién añádales los palitos.

Congele por 3 a 12 horas. Pase los moldes por un poco de agua tibia para desmoldar las paletas. Disfrute!

114,70 calorías; Grasa 0,22 grs (sat 0,01; mono 0,03; poli 0,10); PROTEÍNA 5,06 grs; FIBRA 1,62 grs; CARBS 25,24 grs; 0,00 mg de colesterol; HIERRO 0,32 mg; SODIO 21,45 mg; Calcio 59.03 mg