

Vasos de Fruta Congelada

Frozen Fruit Cups

Tamaño de Servido: 1/18 de Porción
Rinde: 18



Ingredientes:

3 each bananas
24 onzas de each yogurt, sin grasa, sabor fresa
10 onzas de each fresas congeladas, sin drenar y a temperatura ambiente
8 onzas de each piña en trocitos enlatada y sin drenar

Instrucciones:

1. Cubra un molde para panqués con papel celofán o con los moldecitos de panqué de papel.
2. Pique o aplaste las bananas y coloque en un recipiente grande.
3. Mezcle el resto de los ingredientes.
4. Con una cuchara coloque la mezcla en los moldes para panqué durante 3 horas o hasta que agarren una textura firme. Quite los vasos congelados y coloque en una bolsa de plástico en la congeladora.
5. Antes de servir, quite los moldes de papel y mantenga a temperatura ambiente unos 10 minutos.

Vasos de Fruta Congelada (continued)

Cost:

Per Recipe: \$ 4.00

Per Serving: \$ 0.24

Fuente:

Adaptada de:
Kids a Cookin'

Kansas State University Family Nutrition Program

Buffalo County Wisconsin Nutrition Education Program
407 S. Second Street, Alma, WI 54610. Phone: 1-608-685-6256

Pepin County Wisconsin Nutrition Education Program
740 7th Ave W, PO Box 39, Durand, WI 54736. Phone 1-715-672-5214

This information is published by the University of Wisconsin-Extension Service in cooperation with USDA and Wisconsin Counties. UW Extension provides equal opportunities in employment and programming, including Title IX and ADA requirements. WNEP education is supported by the USDA Food Stamp Program, UW-Extension, and local partners. Food stamps can help provide a healthy diet. To find out more about food stamps, call Buffalo County: 608-685-4412 or Pepin County: 715-672-8941

