

Capas de Yogur y Crujido (Yogurt Crunch Parfaits)

¾ taza de arándanos frescas o congeladas
2 (8 onza) tarrinas de yogur desnatado de sabor limón
¼ taza de cereales

Ponga 3 cucharadas de arándanos en cada uno de cuatro vasos. Cubra cada uno con ½ de una tarrina de yogur limón. Espolvoree el cereal triturado sobre el yogur en cada vaso. Sirva inmediatamente.

Paletas Heladas de Yogur (Yogurt Popsicles)

1 (6 onza) lata de jugo concentrado de naranja
4 cucharadas de gelatina de cualquier sabor de fruta
1 (16 onza) tarrina de yogur natural
12 (3 onza) tazas de papel o una bandeja para cubitos de hielo
12 palos de madera para paletas o palillos de dientes

Ponga el jugo concentrado congelado de naranja en un sartén y espolvoréelo con gelatina de cualquier sabor de fruta. Cocínelo a fuego lento, removiendo mucho, hasta que la gelatina disuelva. Ponga a enfriar. Vierta el yogur en la mezcla de gelatina y mezcle hasta que esté suave. Ponga las tazas juntas en un molde para el horno. Vierta la mezcla de yogur en las tazas y cúbralas con papel de aluminio. Ponga un palillo en cada taza por el papel de aluminio. Congele las paletas hasta que estén firmes. (sigue a revés)

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 4

Cantidad por ración:

Calorías 136 10% de calorías de grasa

Grasa total 1g Sodio 82mg

*Vitamina A 4% *Vitamina C 4%

*Calcio 18% *Hierro 2%

*Porcentaje de Valores Diarios

La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/ acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados. Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la

Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión

Julio 2003

Folleto FDNS-NE-SP 1051

Haga correr agua tibia en el exterior de la taza para dejar de pegar cada paleta de la taza. Si usted usa una bandeja para cubitos, vierta la mezcla en la bandeja y cubra la bandeja con una hoja de papel encerada. Ponga un palillo en el centro de cada sección por hacer agujeros al papel encerada. Congele hasta que estén firmes.

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 12

Cantidad por ración:

Calorías 49 11% de calorías de grasa

Grasa total .6g Sodio 28mg

*Vitamina A 1% *Vitamina C 34%

*Calcio 7% *Hierro 1%

*Porcentaje de Valores Diarios

La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/ acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la

Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión

Julio 2003

Folleto FDNS-NE-SP 1051