MyPantry

рецепт содержит молочные продукты

Персиково-сливочное мороженое

Ингредиенты:

- 1 банка консервированных персиков (15 унций), жидкость слить*
- 1 чашка 1%-ного молока (ультрапастеризованного — UHT)*
- 1 чашка йогурта с низким содержанием жира
- 1 банан

Инструкции:

1. Поместите все ингредиенты в блендер.
2. Смешайте до однородной массы.
3. Налейте смесь в формочки для замораживания, лотки для льда или бумажные стаканчики и вставьте палочки для мороженного или коктейльные соломинки.
4. Поставьте в морозилку минимум на 4 часа.

** Продукты, которые обычно есть в пунктах бесплатной раздачи продуктов питания*

MyPantry

рецепт содержит молочные продукты

Персиково-сливочное мороженое

Данные о пищевой ценности:

На 1/3 рецепта

калорий — 197; всего жиров — 2 г;
насыщенных жиров — 1 г;
холестерина — 9 мг; натрия — 100 мг;
углеводов — 39 г; пищевой клетчатки — 3 г;
всего сахаров — 34 г; белков — 28 г;
витамина D — 1 МЕ; железа — 1 мг;
кальция — 257 мг; калия — 591 мг

Группы продуктов питания MyPlate:

D 3/4 чашки молочных продуктов

F 3/4 чашки фруктов

Рецепт адаптирован из кулинарной книги «You "Can" Cook», The University of Rhode Island SNAP-Ed.

Данные о пищевой ценности сгенерированы службой SuperTracker министерства сельского хозяйства США (USDA).

WSDA Washington State Department of Agriculture

Washington State Department of Health

Публикация этого материала финансируется Программой дополнительного питания (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) министерства USDA. Организация является поставщиком, обеспечивающим равные возможности.

AGR Pub 687 (N/6/18)

Вам нужна эта публикация в альтернативном формате?
Пожалуйста, позвоните в приемную департамента WSDA по номеру 360-902-1976 или TTY 800-833-6388.