



MyPantry

incluye lácteos

Paletas de durazno y crema

Ingredientes:

- 1 lata de 15 oz de duraznos, escurridos*
- 1 taza de leche descremada al 1% ultrapasteurizada (Ultra High Temperature, UHT)*
- 1 taza de yogur descremado
- 1 banana

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licúe hasta que la mezcla esté uniforme.
3. Vierta la mezcla en moldes de paletas, bandejas de cubos de hielo o en vasos de papel y colóqueles palitos para paletas.
4. Mantenga en el congelador por un mínimo de 4 horas.

*Artículos que se encuentran comúnmente en la despensa





MyPantry

incluye lácteos

Paletas de durazno y crema

Descripción nutricional:

Para 1/3 de la receta

Calorías: 197; grasas totales: 2 g; grasa saturadas: 1 g; colesterol: 9 mg; sodio: 100 mg; carbohidratos: 39 g; fibra dietética: 3 g; azúcares totales: 34 g; proteínas: 28 g; vitamina D: 1 IU; hierro: 1 mg; calcio: 257 mg y potasio: 591 mg

Grupos alimenticios MyPlate:

- D** 3/4 de taza de lácteos
- F** 3/4 de taza de frutas

Receta adaptada del libro de cocina de SNAP-Education (SNAP-Ed) "You Can Cook" de la Universidad de Rhode Island.

Información nutricional provista por el SuperTracker del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA).



Washington
State Department of
Agriculture



Washington State Department of

Health

El Programa de Ayuda Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del USDA. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

AGR Pub 687 (N/6/18)

¿Necesita esta publicación en otro formato?

Llame al recepcionista del Departamento de Agricultura del Estado de Washington (Washington State Department of Agriculture, WSDA) al 360-902-1976 o al servicio de TTY al 800-833-6388.