

MyPantry

рецепт містить
молочні продукти

Персиково-вершкове морозиво

Інгредієнти:

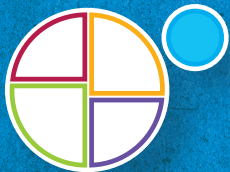
- 1 банка консервованих персиків (15 унцій), рідину злити*
- 1 чашка 1%-ного молока (ультрапастеризованого — УНТ)*
- 1 чашка йогурту з низьким вмістом жиру
- 1 банан

Інструкції:

1. Помістите всі інгредієнти в блендер.
2. Змішайте до однорідної маси.
3. Налийте суміш у формочки для заморожування, лотки для льоду або паперові стаканчики й вставте палички для мороженого або коктейльні соломинки.
4. Поставте в морозилку мінімум на 4 години.

* Продукти, які звичайно є в пунктах безкоштовної роздачі продуктів харчування





MyPantry

рецепт містить
молочні продукти

Персиково-вершкове морозиво

Дані про харчову цінність:

На 1/3 рецепта

калорій — 197; усього жирів — 2 г;
насичених жирів — 1 г; холестерину — 9 мг;
натрію — 100 мг; вуглеводів — 39 г;
харчової клітковини — 3 г;
усього цукрів — 34 г; білків — 28 г;
вітаміну D — 1 МО; заліза — 1 мг;
кальцію — 257 мг; калію — 591 мг

Групи продуктів харчування MyPlate:

D 3/4 чашки молочних продуктів

F 3/4 чашки фруктів

*Рецепт адаптований з кулінарної книги «You “Can” Cook»,
The University of Rhode Island SNAP-Ed.*

*Дані про харчову цінність сгенеровані службою SuperTracker
міністерства сільського господарства США (USDA).*



Washington
State Department of
Agriculture



Публікація цього матеріалу фінансується Програмою
додаткового харчування (Supplemental Nutrition
Assistance Program, SNAP) міністерства USDA. Організація є
постачальником, що забезпечує рівні можливості.

AGR Pub 687 (N/6/18)

Вам потрібна ця публікація в альтернативному форматі?
Будь ласка, зателефонуйте в приймальню департаменту WSDA по номеру
360-902-1976 або TTY 800-833-6388.