MyPantry

рецепт містить молочні продукти

Персиково-вершкове морозиво

Інгредієнти:

- 1 банка консервованих персиків (15 унцій), рідину злити*
- 1 чашка 1%-ного молока (ультрапастеризованого — UHT)*
- 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).

WSDA Washington State Department of Agriculture

Washington State Department of Health

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.