



Picture by: Sally Wagner at Sweet Peas and ABCs

# GOTITAS DE YOGURT

¡Esta receta es un postre fantástico para los días calurosos del verano!

\*Tip: Use frutas congeladas para los pures.

Porciones: 3

1 porción; 1/3 de taza de yogurt

## LO QUE VA A NECESITAR:

- Papel pergamino
- 2 bandejas para hornear
- 1 taza de yogurt griego dividido en porciones de 1/3 taza
- 1/3 taza de moras azules, descongeladas
- 1/3 taza de fresas descongeladas
- 1/3 taza de mangos descongelados
- Licuadora o procesador de alimentos
- 3 tazones
- 3 bolsas de plástico tamaño cuarto
- 1 vaso de boca ancha
- 1 tijera de cocina

## COSTO APROXIMADO:

- Costo total: \$1.01
- Costo por porción: \$0.34

## INSTRUCCIONES:

1. Coloque 1 hoja de papel pergamino en una bandeja para hornear, ponga a un lado.
2. Haga las frutas pure por separado en la licuadora.
3. Mezcle un pure de fruta con 1/3 taza de yogurt griego en un tazón.
4. Ponga una bolsa plastica sobre el vaso de manera que la apertura de la bolsa este completamente abierta.
5. Con una cuchara grande, coloque una mezcla de fruta y yogurt adentro de la bolsa en el vaso. Cierre completamente. Repita pasos 3-5 con los demas pures.
6. Corte el final de la bolsa.
7. Exprima puntos pequenos en lineas en el papel pergamino.
8. Congele los puntitos por al menos 2 horas o por toda una noche.
9. Quite los puntos del papel pergamino y refrigere en un contenedor por no mas de una semana.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Calorías: 59 Cal
- Carbohidratos: 9 g
- Proteína: 6 g