

Frozen Peach Pops

6 Servings

Ingredients

- 2 **peaches**, chopped into small pieces
- $\frac{2}{3}$ cup **yogurt**, low-fat vanilla
- 2 cups **orange juice**
- 6 paper or plastic cups
- 6 spoons

Instructions

1. Spoon the peaches into each of the 6 paper cups.
2. Place the yogurt in a medium mixing bowl and slowly stir in the orange juice. Mix well.
3. Pour some of the juice and yogurt mix into each cup to cover the peaches.
4. Place a spoon in the center of each cup.
5. Cut 6 squares of aluminum foil big enough to cover the tops of cups. Stab each spoon handle through each piece of foil. The foil will hold the spoon in the center of the cup.
6. Place cups in the freezer for at least 4 hours.
7. Just before serving, peel the paper cups away from the pops to eat.



Nutrition Information

Serving Size: 1 peach pop

Calories: 80
Total Fat: 0.5g
Saturated Fat: 0g
Protein: 2g
Sodium: 20mg
Carbohydrates: 18g
Added Sugar: 0g
Fiber: 1g

Paletas de Melocotón

6 Porciones

Ingredientes

- 2 **melocotones**, en trozos pequeños
- $\frac{2}{3}$ tazas de **yogurt** de vainilla, bajo en grasa
- 2 tazas de **jugo de naranja**
- 6 vasos plásticos o de papel
- 6 cucharas

Preparación

1. Agregue los melocotones a cada vaso.
2. En un tazón, combine el yogurt y el jugo. Mezcle bien.
3. Agregue la mezcla de yogurt a los vasos, cubriendo los melocotones.
4. Coloque una cuchara en el centro de cada vaso.
5. Corte trozos de papel aluminio para cubrir los vasos. Atraviese la cuchara por el papel aluminio. El papel aluminio mantendrá la cuchara en posición.
6. Lleve los vasos al congelador y congele por 4 horas mínimo.
7. Antes de servir, retire el papel aluminio y corte el vaso y retire.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 paleta

Calorías: 80
Grasa Total: 0.5g
Grasa Saturada: 0g
Proteína: 2g
Sodio: 20mg
Carbohidratos: 18g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 1g