

Frozen Yogurt Cups

12 Servings

Ingredients

3 cups **non-fat yogurt** (strawberry or vanilla work nicely)

½ lb **strawberries** (chopped in small pieces or mashed)

1 cup frozen **blueberries**

12 **cupcake liners**



Instructions

1. Place cupcake liners into a cupcake pan.
2. Scoop ¼ cup yogurt into each cupcake paper.
3. Add strawberries and blueberries. Press fruit down into yogurt.
4. Place yogurt cups into the freezer for roughly 4 hours, or until completely frozen.

Nutrition Information

Serving Size: 1 fruit cup

Calories: 60

Total Fat: 0g

Saturated Fat: 0g

Protein: 2g

Sodium: 30mg

Carbohydrates: 14g

Fiber: 1g

Moldecitos Helados de Yogurt y Frutas

12 Porciones

Ingredientes

3 tazas de **yogurt descremado**(vainilla o fresa)

½ libra de **fresas** (picadas en trozos pequeños o majadas)

1 taza de **arándanos**

12 **cápsulas de papel**



Preparación

1. Coloque las cápsulas de papel en el molde de muffins.
2. Vierta ¼ taza del yogurt en cada cápsula de papel.
3. Agregue la fruta y presione.
4. Coloque el molde en el congelador y deje por 4 horas o hasta que estén firmes.

Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 moldecito

Calorías: 60

Grasa Total: 0g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 2g

Sodio: 30mg

Carbohidratos: 14g

Fibra: 1g