

Canastitas de Fresa

Ingredientes:

(Porciones 12)

- ❑ 1 bolsa de 10 onzas de fresas congeladas, ya listas (descongeladas)
- ❑ 2 bananas
- ❑ 1 lata pequeña de piña picada (en su propio jugo, NO en sirope)
- ❑ 2 contenedores de yogurt natural de 8 onzas bajo en grasa o libre de grasa



Instrucciones:

- 1 En 12 moldes de muffin coloque copitas de papel para hornear O use 12 vasitos de papel.
- 2 Muela las bananas con un tenedor o un triturador de papa en un recipiente. Revuelva el resto de los ingredientes.
- 3 Con una cuchara viértalo en las copitas y congélelas por al menos 3 horas o hasta que esté firme.

continúa atrás ➔

Instrucciones:

- 4 Antes de servir, retírelas del congelador y déjelas afuera por 10 minutos. Si está utilizando copitas de papel para hornear, quítelas antes de servir. Si está utilizando vasitos de papel, estos no tienen que retirarse antes de servir.

Consejos:

1. Los niños pequeños pueden ayudar con todos los pasos en esta receta.
2. Lo que sobre puede ser almacenado en una bolsa plástica con cierre en el congelador.
3. Sirva esta receta como postre o como una deliciosa merienda.



Child Health Initiative for Lifelong Eating & Exercise