

Frozen Yogurt Cups

Yield : 12 servings

Ingredients

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

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

1 cup frozen **blueberries**

12 cupcake papers/tins



Instructions

1. Optional: place cupcake papers into cupcake pan. Scoop ¼ cup yogurt into each cupcake paper.
2. Add with strawberries and blueberries, press fruit down into yogurt.
3. Place yogurt cups into the freezer for roughly 4 hours, or until completely frozen.

Nutrition Information

Serving Size: 1 fruit cup

Calories: 58
Total Fat: 0g
Saturated Fat: 0g
Protein: 3g
Sodium: 34mg
Total Carbohydrates: 11g
Added Sugar: 3g
Fiber: 1g

Moldecitos Helados de Yogurt y Frutas

12 porciones

Ingredientes

3 tazas de **yogurt sin grasa** (vainilla o fresa)

½ libra de **fresas**, picadas en trozos pequeños

1 taza de **arándanos**

12 **cápsulas de papel**



Preparación

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

Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 moldecito

Calorías: 80
Grasa total: 0g
Grasa saturada: 0g
Proteína: 3g
Sodio: 34mg
Carbohidratos: 11g
Azúcar agregado: 3g
Fibra: 1g

