

## Frozen Peach Pops

Yield : 6 servings

### Ingredients

- 2 peaches
- $\frac{2}{3}$  cups yogurt, low-fat vanilla
- 2 cups orange juice
- 6 paper cups
- 6 spoons

### Instructions

1. Chop the peaches into small pieces.
2. Spoon the peaches into each of the 6 paper cups.
3. Place the yogurt in a medium mixing bowl.
4. Slowly pour and stir the orange juice into the yogurt. Mix well.
5. Pour some of the juice and yogurt mix into each cup to cover the peaches.
6. Place a spoon in the center of each cup.
7. 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.
8. Place cups in the freezer for at least 4 hours.
9. Just before serving, peel the paper cups away from the pops to eat.



### Nutrition Information

Serving Size: 1 peach pop

Calories: 80  
Total Fat: .5g  
Saturated Fat: 0g  
Protein: 2g  
Sodium: 20mg  
Total Carbohydrates: 17g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 1g

## Paletas de Melocotón

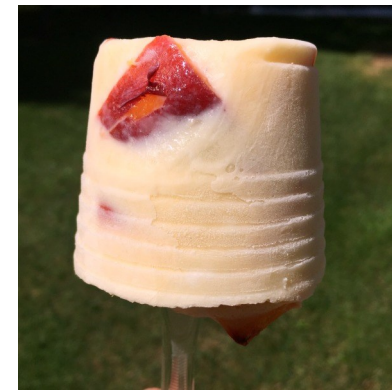
6 porciones

### Ingredientes

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

### Preparación

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



### Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 paletas

Calorías: 80  
Grasa total: .5g  
Grasa saturada: 0g  
Proteína: 2g  
Sodio: 20mg  
Carbohidratos: 17g  
Azúcar agregado: 0g  
Fibra: 1g



USDA is an equal opportunity provider

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program--SNAP.

[www.SNAP4CT.org](http://www.SNAP4CT.org) | @SNAP4CT



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)

[www.SNAP4CT.org](http://www.SNAP4CT.org) | @SNAP4CT