



Paletas de Fruta (Ice Pops)

- 1 6-onza lata de jugo de fruta concentrado y congelado
- 3 latas de agua
- 1/2 taza de azúcar
- 1 taza de leche en polvo sin grasa

Mezcla el jugo de fruta y el agua. Agregue el azúcar y remueva hasta que disuelva. Agregue la leche en polvo y mezcle hasta que disuelva. Vierta la mezcla en moldes plásticos para paletas heladas (“popsicles”), en tazas pequeñas, o en bandejas para cubitos de hielo. Cuando la mezcla congela parcialmente, meta una cuchara plástica o de madera en el centro de cada paleta helada. Congele hasta que estén firmes.

Hace 5 paletas.



Súper-Batido (Super Shake)

- 2 tazas de jugo de piña, bien frío
- 1/2 taza de leche en polvo sin grasa
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 pinta de helado de vainilla, ablandado

Mezcle bien el jugo con la leche en polvo. Agregue la vainilla y el helado, y bata hasta que no haya grumos y esté espumoso. Sirva.

Hace 6 porciones.



Datos de Nutrición

Raciones por receta: 5

Cantidad por ración: 1 paleta

Calorías 216	1% de calorías de grasa
Grasa total 0g	Sodio 134mg
*Vitamina A 13%	*Vitamina C 89%
*Calcio 32%	*Hierro 1%

*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 1055

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 6

Cantidad por ración: 2/3 taza (.65 taza)

Calorías 164	27% de calorías de grasa
Grasa total 5g	Sodio 94mg
*Vitamina A 8%	*Vitamina C 35%
*Calcio 20%	*Hierro 2%

*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 1055