

Frozen Pear Pops

Makes 4 Servings.

Prep time: 15 minutes

Ingredients:

1 cup fresh or canned pears, drained and chopped

1 cup low fat yogurt

6 ounces frozen orange juice concentrate, thawed

1. Cut pears into small pieces.
2. Mix fruit, yogurt, and orange juice.
3. Divide into 4 small paper cups (or 8 ice cubes) and place in popsicle sticks (or cut paper straws).
4. Freeze.
5. Enjoy as a frozen treat!



Nutrition information per serving: Calories 97, Carbohydrate 19g, Fiber 1g, Protein 4g, Total Fat 1g, Saturated Fat 1g, Sodium 47mg



*Adapted from MyPlate.gov
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

Paletas de Pera Congelada

Rinde 8 porciones.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

1 taza peras enlatadas, escurridas y picadas

1 taza yogur bajo en grasas

6 onzas concentrado de jugo de naranja congelado, descongelado

1. Corte las peras enlatadas en trozos pequeños.
2. Mezcle la fruta, el yogur y el jugo de naranja.
3. Divida en 4 tazas pequeñas de papel (o 8 cubitos de hielo) y colóquelas en palitos de paleta (o pajitas de papel cortadas).
4. Congelar.
5. ¡Disfrute como un convite congelado!



Información nutricional por porción: Calorías 97, Grasa Total 1g, Grasa Saturada 1g, Proteína 4g, Carbohidrato 19g, Fibra Dietética 1g, Sodio 47mg



*Adaptación de: MyPlate.gov
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664*