

Strawberry Kiwi Yogurt Pops

Makes 4 servings

Cook time: 10 minutes

Ingredients:

- 1 cup low-fat vanilla yogurt
- 1 kiwi (chopped)
- 4 large strawberries (about a 1/2 cup, chopped)
- 1 ice cube tray (or paper cups)

1. Cut fruit into small pieces.
2. Mix fruit and yogurt.
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 69, Dietary Fiber 1g, Protein 3g, Total Fat 1g, Carbohydrates 13g, Sodium 41mg



Adapted from: [MyPlate.gov](https://www.MyPlate.gov)
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Paletas de Yogur con Fresas y Kiwi

Rinde 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

- 1 taza yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 kiwi (picado)
- 4 fresas grandes (alrededor de 1/2 taza, picadas)
- 1 bandeja de cubitos de hielo (o vasos de papel)

1. Corte las frutas en tamaños pequeños.
2. Mezcle las frutas y el yogur.
3. Vierta en 4 vasos de papel pequeños (u 8 cubitos de hielo) luego póngale los palillos a las paletas (o corte pajillas de papel).
4. Congélelas.
5. ¡Disfrútelas como una golosina congelada!



Información nutricional por porción: Calorías 69, Carbohidratos 13g, fibra dietética 1g, Proteína 3g, grasa total 1g, Sodio 41mg



Adaptación: [MyPlate.gov](https://www.MyPlate.gov)
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.