

Cubos Congelados de Yogur y Fruta

Ingredientes:

2 tazas de yogur de leche vegetal sin sabor
2 cda de semillas de chia
½ cda de extracto de vainilla puro
1 cda de miel de maple
½ taza de arándanos
½ taza de frambuesas



Porciones: 7

Instrucciones:

En una taza mezcle el yogur, la vainilla, la miel y las semillas de chia.

En un molde para cubos de hielo, distribuya los arándanos y las frambuesas.

Con una cuchara, agregue la mezcla de yogur en los moldes con fruta.

Congele por un par de horas o hasta que esté totalmente congelado.



Nutrition Facts

7 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	60
	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 15mg	1%
Total Carbohydrate 10g	4%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 3g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 35mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 44mg	0%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.