

Palitos de helado

Ingredientes

- 1 durazno mediano
- Edulcorante líquido
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 yogurt natural descremado

Preparación

- Procesar todos los ingredientes y colocar la mezcla en moldes individuales previamente humedecidos con agua fría.
- Colocar en el centro de cada molde un palito de plástico o de madera de repostería.
- Llevar al freezer hasta el momento de consumir.

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	35
Proteínas (g)	1,7
Lípidos (g)	0,1
Colesterol (mg)	0,1
Hidratos de Carbono (g)	6,9
Sodio (mg)	8,8
Índice Glicémico (IG)	Bajo



4 porciones



Nivel: Fácil



30 minutos