

Paletas de plátano de arándano

¡Un refrescante regalo de verano!



Hace 8 paletas

Ingredientes:

1 taza de arándanos, frescos o congelados*

1 plátano mediano, cortado en cubos

2 tazas de yogur de vainilla sin grasa

*También puede usar fresas, frambuesas, moras o cerezas.

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Licúe todos los ingredientes en una licuadora hasta que estén suaves.
3. Vierta la mezcla en pequeñas tazas de papel e inserte palos de madera en el centro de cada taza.
4. Congele durante al menos 6 horas.
5. Ejecuta las tazas con agua caliente hasta que las paletas puedan retirarse fácilmente para servir.