

**Danellia Wilson**  
**Chicago Heights**

### Barritas Deliciosas de Bayas

#### Instrucciones:

1. Ayude a su hijo sacar suficiente papel encerado para cubrir completamente la bandeja o traste hondo. Asegúrese de que el papel encerado sobresalga de la bandeja o traste a los lados, esto es importante para ayudarlo a sacarlo del sartén después de congelarlo.
2. Vigile a su hijo mientras difunde el yogur al centro de la bandeja o traste.
3. Use la cuchara para esparcir el yogur en una capa gruesa, luego esparza la fruta sobre el yogur.
4. Presione muy suavemente la fruta en el yogur y congele durante 1 hora.
5. Saque el plato o la bandeja del congelador y retire la hoja de cera. Asegúrese de quitar todo el papel encerado.
6. ¡Parta y disfrute de sus deliciosas barras de frutos rojos!

¡Se puede utilizar cualquier combinación de frutas frescas o congeladas!

**Sustituciones:** Si no puede usar yogur, sustitúyalo por yogur no lácteo.

#### Ingredientes:

- ½ taza de moras
- ½ taza de fresas
- ½ taza de arándanos
- ½ taza de frambuesas frescas o congeladas
- 2 tazas de yogur

#### Materiales:

- una bandeja o traste hondo para hornear pequeño
- una cuchara grande
- papel encerado.

**Sustituciones de alimentos:** No olvide de substituir alimentos necesarios.



**Valor nutricional:** Vitaminas A, B6, C, E, K, Riboflavina, Calcio, fibra y antioxidantes. ¡Delicia fresca y saludable que sabe muy rica!