

Homemade Strawberry Frozen Yougurt

A Healthy Summer Dessert!



4 servings



5 minutes

ONLY 4 INGREDIENTS!

- Strawberries*
- Honey*
- Non-fat plain Greek Yogurt
- Fresh Lemon juice

* = An item that can be purchased at the
Salinas Valley Health Farmers' Market

Cure your sugar cravings!

If you have a sweet tooth or find yourself reaching for something sweet after dinner, try this healthy dessert option! With only 4 ingredients, this homemade strawberry frozen yogurt is a healthier alternative to ice cream or store bought frozen yogurt, as they tend to pack in extra sugars and additives.

DIRECTIONS

1. Add frozen strawberries, honey, yogurt and lemon juice into a food processor. Process until creamy, about 5 minutes.
2. Take the mixture and add it into a glass container and enjoy immediately or freeze to enjoy later!

Try adding vanilla protein powder for a protein packed dessert!





Yougurt helado de fresa hecho en casa

¡Un postre de verano saludable!



4 porciones



5 minutos

¡SOLO 4 INGREDIENTES!

- Fresas*
- Miel*
- Yogur griego natural sin grasa
- Jugo de limón fresco

* = Un artículo que se puede comprar en el Mercado de agricultores de la salud del Salinas Valley Health

¡Cura tus antojos de azúcar!

Si le gustan los dulces o busca algo dulce después de la cena, ¡pruebe esta opción de postre saludable! Con solo 4 ingredientes, este yogur helado casero de fresa es una alternativa más saludable al helado o al yogur helado comprado en la tienda, ya que contienen azúcares y aditivos adicionales.

DIRECCIONES

1. Agregue fresas congeladas, miel, yogur y jugo de limón en un procesador de alimentos. Procese hasta que quede cremoso, unos 5 minutos.
2. A continuación, tome la mezcla y agréguela a un recipiente de vidrio y disfrútela de inmediato o congélela para disfrutarla más tarde.

¡Intenta agregar polvo de proteína de vainilla para un postre lleno de proteínas!

