

FROZEN YOGURT

1 c. sugar
2 c. skim milk
1 tbsp. + 1 tsp. vanilla
2 env. Knox gelatin
5 c. low fat yogurt, either vanilla or fruit

Combine sugar and gelatin in saucepan; add milk and let stand 1 minute. Cook over low heat, stirring constantly, 5 minutes or until sugar is melted. Cool. Stir in yogurt and vanilla. Pour into ice cream freezer can of 1 gallon ice cream maker and freeze according to directions. Makes about 10 1/2 cups and has about 85-100 calories per 1/2 cup serving depending on kind of yogurt used.

YOGURT CONGELADO

1 tz azúcar
2 tz leche desgrasada
1 cda + 1 cda de vainilla
2 envases gelatina "knox"
5 tz yogurt con poca grasa, vainilla o fruta

Mezcle el azúcar y gelatina en una cacerola; añada leche y reposelo por 1 minuto. Cocine a fuego lento (bajo) , moviendo constantemente, por 5 minutos o hasta que la azúcar esté derretida. Enfrie. Añada la vainilla y yogurt. Vierta en un recipiente para hacer helado de 1 galón y congele de acuerdo a las indicaciones. Rinde cerca de 10 1/2 tazas y tiene aproximadamente 85-100 calorías por cada 1/2 taza dependiendo del yogurt que se usó.

