

Learn how to make
**Strawberry
Chocolate Pretzel
Frozen Yogurt Bark**



by



iowa total care[™]



INGREDIENTS

- 1 cup fresh strawberries, sliced
- 2 cups vanilla yogurt
- 30-40 small pretzel sticks, broken into smaller pieces
- 2 tablespoons mini chocolate chips
- 1 tablespoon honey or maple syrup



INSTRUCTIONS

1. Gently rinse strawberries under cool running water.
2. Line baking pan or cookie sheet with aluminum foil.
3. Spread yogurt onto foil to about ¼ inch thick.
4. Sprinkle sliced strawberries, pretzel stick pieces, and mini chocolate chips on yogurt. Drizzle with honey or syrup on top.
5. Freeze for 2-3 hours or until completely frozen.
6. Remove from freezer and break into smaller pieces. Eat immediately or store in a freezer-safe container or bag.

Serves 6.

Adapted from: <https://eat-move-save.extension.illinois.edu/eat/recipes/strawberry-chocolate-pretzel-frozen-yogurt-bark>

To learn more, visit www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.



Aprenda a preparar

Corteza Congelada de Yogur, Fresas, Chocolate y Pretzel



por



iowa total care™



INGREDIENTS

- 1 taza de fresas frescas picadas
- 2 tazas de yogur de vainilla
- De 30 a 40 palitos de pretzel, picados en trozos más pequeños
- 2 cucharadas de chispas de chocolate pequeñas
- 1 cucharada de miel o jarabe de arce

INSTRUCTIONS

1. Enjuague las fresas con agua fría.
2. Cubra una bandeja para hornear o una bandeja de galletas con papel aluminio.
3. Vierta el yogur sobre el papel aluminio para formar una capa que tenga un grosor de $\frac{1}{4}$ de pulgada.
4. Esparza las fresas picadas, los pedazos de palitos de pretzel y las chispas de chocolate sobre el yogur. Añada miel o jarabe por encima.
5. Lleve la bandeja al congelador durante 2 o 3 horas o hasta que la corteza se congele por completo.
6. Retire del congelador y pique la corteza en pedazos. Cómalos inmediatamente o guárdelos en un recipiente o bolsa aptos para el congelador.

Rinde 6 porciones.

Receta adaptada de: <https://eat-move-save.extension.illinois.edu/eat/recipes/strawberry-chocolate-pretzel-frozen-yogurt-bark>

Para obtener más información, visite www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.

