

Parfait de Yogur y Bayas

Tiempo de preparación : 5 minutos

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

2 tazas yogur (bajo en grasa o sin grasa, natural o de vainilla*)

1 taza banana (en rodajas)

1/2 taza arándanos (frescos)

1/2 taza fresas (frescas, en rebanadas)

otra fruta opcional (frambuesas, melocotón, piña y/o mango)

1 taza granola

Preparación

1. Coloque 4 copas para parfait u otros vasos altos.
2. Coloque con una cuchara alrededor de 1/4 taza de yogur en cada vaso.
3. Cubra con alrededor de 1/4 de taza de fruta.
4. Luego espolvoree con 2 cucharadas de granola.
5. Repita el proceso.

*Para efectos del análisis nutricional y costos se usó yogurt de vainilla bajo en grasa.

Notas

Para ver un video de demostración de la preparación de esta receta, visite: <http://www.nutrition.gov/life-stages/children/kids-kitchen>

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	304
Grasa total	9 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	6 mg
Sodio	89 mg
Total de Carbohidrato	46 g
Fibra dietetica	5 g
Azúcares totales	30 g
Azúcares Añadidas incluidas	13 g
Proteínas	11 g
Vitamina D	40 IU
Calcio	240 mg
Hierro	2 mg
Potasio	613 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Frutas	1/2 taza
 Granos	1/2 onza
 Alimentos que contienen proteínas	1/2 onza
 Lácteo	1/2 taza

Los ingredientes opcionales no están incluidos en el análisis nutricional o los costos.

Origen: Food and Nutrition Information Center.