

# Banana Split con Bayas

Sirve: 24o48 Porciones

24 Porciones

48 Porciones

Ingredients	24 Porciones		48 Porciones	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Bananas		12 bananas		24 bananas
Yogur de vainilla, bajo en grasa		6 tazas		12 tazas
Bayas, frescas o congeladas, cualquier variedad		4 tazas		8 tazas

## Preparación

1. Corte las bananas por la mitad a lo largo, y luego córtelas de nuevo, para obtener 4 pedazos largos.
2. Ponga ¼ taza de yogur en cada tazón.
3. Ponga ¼ de banana a cada lado del tazón.
4. Decore con las bayas encima.

## Notas

Sugerencias para servir:

Puede usar cualquier sabor de yogur bajo en grasa y puede usar cualquier fruta que tenga disponible.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>104</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	4 mg
<b>Sodio</b>	<b>44 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>21 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

**Origen:** Improving Nutrition and Physical Activity Quality in Delaware Child Care