

# "Sundae" para el Desayuno

Sirve: 24o48 Porciones

24 Porciones

48 Porciones

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Bananas, fresas, melocotones enlatados o una combinación de frutas*		3 cuarto gl		6 cuarto gl
Yogur de vainilla, melocotón o fresa según la fruta que se use, descremado	6 lbs	3 cuarto gl	12 lbs	1 gl 2 cuarto gl
Granola		2 cuarto gl 1 tza		1 gl 2 tzas
Cerezas Marrasquino (opcional)		24 cerezas		48 cerezas

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>352</b>
<b>Grasa total</b>	<b>5 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	N/A
<b>Sodio</b>	<b>149 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>68 g</b>
Fibra dietetica	5 g
Azucares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>10 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	222 mg
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

## Preparación

1. Escurre la fruta si está usando fruta enlatada. No guarde el jugo.
2. Ponga una capa de 1 ½ cuarto gl de fruta en una bandeja de 12" x 20" x 2" para 24 porciones o use un cucharón No.16 (1/4 taza) para distribuir la porción de fruta en tazones.

3. Ponga una capa de yogur descremado sobre la fruta en la bandeja o use un cucharón No.8 (1/2 taza) en cada tazón individual.

4. Ponga una capa de granola sobre el yogur descremado en la bandeja o use un cucharón de 3 oz (3/8 taza) en cada tazón individual.

5. Termine con 1 cuarto gl + 2 tazas de fruta en la capa superior (cucharón No.16 por tazón individual). Para servir, corte 24 porciones de cada bandeja (6 x 4) o use una medida de 1 taza. Puede terminar con una cereza marrasquino encima de cada porción (si así lo desea) para adornar.

6.. Mantenga a 41°F o más frío. No los haga con más de 1 hora de anticipación para que el cereal no se remoje demasiado.

## Notas

Consejos para Servir:

\*Melocotones enlatados: 1 lata No. 10 = 3 cuarto gl

Fresas: 4 lbs = 3 cuarto gl

Bananas: 4 lbs = 12 medianas = 3 cuarto gl cortadas en rodajas

Consejos Adicionales:

Esta receta fue probada con 2 cuarto gl de bananas como la capa inferior, granola, yogur de fresa descremado y 1 cuarto gl de fresas en rodajas para la capa superior. Esta receta puede ser ensamblada en porciones individuales usando tazones de 8 oz antes de servirlos.

**Origen:** Healthier Kansas Menus, Kansas State Department of Education, Child Nutrition & Wellness