

Parfait de Durazno y Arándanos

4 Porciones • 1 Porción = ½ Taza de Yogur + ½ Taza de Fruta + ¼ Taza de Granola

Tips de Duraznos



Como Utilizar

Los duraznos verdes deben almacenarse en una bolsa de papel



Como Utilizar

Los duraznos se pueden usar en salsas, ensaladas, sopas, guisos, pasteles, buñuelos y budines.



Beneficios Saludables

Visión, inmunidad y salud del corazón. Reduce el riesgo de algunos tipos de cáncer.

INGREDIENTES

- 2 tazas de yogur griego natural sin grasa
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 lata de 15 oz de duraznos cortados en cubitos, en agua o jugo 100%, escurridos
- 1 taza de arándanos frescos o congelados
- 1/2 taza de granola

PREPARACION

- En un tazón mediano, combine el yogur griego, la miel, la canela y la vainilla. Mezcle hasta que esté bien combinado.
- Combine los duraznos con los arándanos en un tazón pequeño.
- Coloque los parfaits en cuatro frascos pequeños de vidrio o vasos altos. Comience con 1/4 taza de yogur, 1/4 taza de fruta y dos cucharadas de granola. Repite las capas una vez más en cada uno de los recipientes.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1/2 cup yogurt,
1/2 cup fruit, 1/2
cup granola
(284g)

Amount per serving
Calories 190

	% Daily Value*
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 65mg	3%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 20g	
Includes 7g Added Sugars	14%
Protein 14g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 140mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 347mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsfa.org/recipes



www.chefsfa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es una proveedora de igualdad de
oportunidades.



Supplemental
Nutrition
Assistance
Program