



## Parfait de Piña y Coco

2 Porciones • 1 Porción = 1 Taza de Yogur y ½ Taza de Piña

### INGREDIENTES

- 2 tazas de yogur griego natural descremado
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de crema de coco
- 1 taza de piña, fresca o enlatada en jugo 100% (si es enlatada, escurrirla y enjuagarla)
- 2 cucharadas de copos de coco sin azúcar
- Opcional: granola

### INDICACIONES

1. En un tazón, combine el yogur griego, la miel y la crema de coco. Mezcle bien.
2. Corte la piña en cubos.
3. En un frasco o una taza pequeña, coloque el yogur, la piña y el coco en capas.
4. Repita las capas.
5. Cubra con granola.

| Nutrition Facts          |                                       |
|--------------------------|---------------------------------------|
| 2 servings per container |                                       |
| Serving size             | 1 cup Yogurt and<br>1/2 cup Pineapple |
| Amount per serving       |                                       |
| <b>Calories</b>          | <b>300</b>                            |
| % Daily Value*           |                                       |
| Total Fat 7g             | 9%                                    |
| Saturated Fat 5g         | 25%                                   |
| Trans Fat 0g             |                                       |
| Cholesterol 10mg         | 3%                                    |
| Sodium 90mg              | 4%                                    |
| Total Carbohydrate 35g   | 14%                                   |
| Dietary Fiber 2g         | 7%                                    |
| Total Sugars 34g         |                                       |
| Includes 9g Added Sugars | 18%                                   |
| Protein 24g              |                                       |
| Vitamin D 0mcg           | 0%                                    |
| Calcium 250mg            | 20%                                   |
| Iron 250mg               | 1380%                                 |
| Potassium 454mg          | 10%                                   |

\*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.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

