



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 1/2 cup Pineapple
Amount per serving	
Calories	300
% 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

@CHEFSanAntonio

