



Parfait de Frutas y Yogur con Aderezo Crumble

1 Porción • 1 Porción = 1 Parfait con 2 Cucharadas de Aderezo Crumble

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de azúcar moreno
- ½ taza de almendras
- 2 tazas de avena (o avena "al estilo antiguo")
- 4 cucharadas de salvado de avena
- ¼ cucharadita de canela molida
- Una pizca de sal
- 4 cucharadas de aceite de coco
- ½ taza de frutas varias rebanadas y bayas
- ½ taza de yogur griego natural descremado
- Opcional: lluvia de agave

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 325 °F. Coloque el azúcar moreno y las almendras en una procesadora. Triture hasta formar un polvo fino.
2. En un recipiente grande, combine la mezcla de almendras, la avena, el salvado de avena, la canela y la pizca de sal. Agregue el aceite de coco y revuelva hasta que esté bien distribuido, deje grumos.
3. Coloque la mezcla en una bandeja con papel vegetal. Hornee durante 8 minutos, revuelva de vez en cuando. Deje enfriar.
4. En un recipiente pequeño o vaso para parfait, agregue ¼ taza de fruta. Cubra con ½ taza de yogur y 1 cucharada de aderezo crumble. Repita las capas, y termine con otra cucharada de aderezo crumble.
5. Salpique el agave sobre el parfait antes de servir.

Nutrition Facts

1 servings per container
Serving size 1/2 cup yogurt,
1/2 cup fruit, 2 T.
crumble topping

Amount per serving
Calories **380**
% Daily Value*

Total Fat 15g	19%
Saturated Fat 7g	35%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 45mg	2%
Total Carbohydrate 45g	16%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 12g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 21g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 186mg	15%
Iron 3mg	15%
Potassium 511mg	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

