

Parfait de Fruta

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



INGREDIENTES

- 2 tazas de yogur griego natural
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de vainilla
- 1-15. oz lata de peras, escurridas y picadas
- 1 taza de arándanos frescos o congelados
- 1/2 taza de granola de canela

INDICACIONES

1. En un tazón mediano, mezcle el yogur griego, la miel, la canela y la vainilla. Mezcle hasta que quede homogéneo.
2. Si usa peras en lata, enjuáguelas y escúrralas. Si usa arándanos congelados, descongélelos.
3. Combina las peras con los arándanos.
4. En un frasco o tazón grande, agregue ½ taza de yogur, ½ taza de peras y arándanos y 2 cucharadas de granola. Repita las capas una vez más. Repita el procedimiento en tres frascos o tazones distintos.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1/2 cup yogurt,
1/2 cup fruit, 1/4
cup granola

Amount per serving
Calories **310**

	% Daily Value*
Total Fat 13g	17%
Saturated Fat 7g	35%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 40mg	13%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 39g	14%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 25g	
Includes 16g Added Sugars	32%

Protein 9g

Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 216mg	15%
Iron 1mg	6%
Potassium 152mg	4%

*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.

Receta elaborada por el Distrito Escolar Independiente de San Antonio, Servicios de Nutrición Infantil

chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families