



Parfait de Yogur con Frutas

INGREDIENTES:

- ½ taza de uvas
- ½ taza de yogur de vainilla
- ½ plátano mediano, pelado y en rebanadas
- ¼ de taza de cereal (crujiente y seco) o granola

DIRECCIONES:

1. Ponga las uvas en un vaso alto.
2. Eche 3 cucharadas de yogur sobre las uvas.
3. Coloque las rebanadas de plátano por encima del yogur.
4. Agregue el resto del yogur.
5. Vierta una capa de cereal o granola por encima del yogur.
6. Sirva inmediatamente.



| Datos Nutricionales | |
|---|------------|
| 1 porciones por envase | |
| Tamaño de porción 1 ½ tazas (150g) | |
| Cantidad por porción | |
| Calorías | 300 |
| % Valor Diario* | |
| Total de Grasa 1.5g | 2% |
| Grasa Saturada 1g | 0% |
| Grasa Trans 0g | |
| Colesterol 95mg | 2% |
| Sodio 190mg | 6% |
| Total de Carbohidratos 70g | 25% |
| Fibra Dietética 2g | 7% |
| Total de Azúcares 35g | |
| Incluye 0g Azúcares Añadidas | 0% |
| Proteína 9g | |
| Vitamina D 0mcg | 10% |
| Calcio 169mg | 15% |
| Hierro 1mg | 15% |
| Potasio 597mg | 15% |

* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para asesoramiento de nutrición general.

CALORÍAS POR GRAMOS: Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

IDEA PARA EL MENU

Parfait de Yogur y Frutas

½ bagel integral

Agua

COST

\$0.93 por receta
y porción

Fuente: United States Department of Agriculture, What's Cooking USDA Mixing Bowl, March 2015. www.usda.gov/whatscooking (Photo: 123rf.com)