



YOGURT PARFAIT

PREP TIME: 10 MIN **COOK TIME:** N/A

SERVING SIZE: 1 PARFAIT **SERVES:** 6

Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 1 parfait (245g)

Amount per serving
Calories **220**

% Daily Value*

Total Fat 2.5g **3%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg **2%**

Sodium 140mg **6%**

Total Carbohydrate 43g **16%**

Dietary Fiber 2g **7%**

Total Sugars 26g

Includes 0g Added Sugars **0%**

Protein 9g

Vitamin D 1mcg **6%**

Calcium 248mg **20%**

Iron 1mg **6%**

Potassium 294mg **6%**

*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.

This recipe also has:

Vitamin A: 15% Daily Value

Vitamin C: 35% Daily Value



INGREDIENTS:

4 cups fresh or thawed frozen fruit, such as bananas, strawberries, peaches, or mango

3 cups nonfat plain yogurt

1 ½ cups granola

Optional:

2 Tablespoons sliced almonds

STEPS:

1. If using fresh fruit, rinse and peel. If using thawed frozen fruit, drain juices. Cut fruit into ¼ inch thick slices.
2. Layer ¼ cup yogurt into each of 6 cups or bowls. Top with ¼ cup sliced fruit and 2 Tablespoons granola.
3. Repeat layers one more time, ending with a layer of granola.
4. If using, top with sliced almonds.

IDEAS:

- Layer parfait just before serving to keep granola crunchy
- Instead of granola, use any high-fiber cereal.
- To save money, use fresh fruits that are in season. When seasonal fruits are hard to find, use thawed frozen fruit.
- Use leftover fruit in a smoothie.



POSTRE HELADO DE YOGUR

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MIN **TIEMPO DE COCCIÓN:** N/A

TAMAÑO DE LA RACIÓN: 1 POSTRE HELADO **RINDE:** 6



Datos de Nutrición

6 raciones por envase
Tamaño por ración 1 Parfait (245g)

Cantidad por ración	
Calorías	220
% del valor diario*	
Grasa total 2.5g	3%
Grasa saturad 0g	0%
Grasa trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 140mg	6%
Carbhidrato total 43g	16%
Fibras dietéticas 2g	7%
Azúcares total 26g	
Incluye 0g de azúcares añadidos	0%
Proteínas 9g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 248mg	20%
Hierro 1mg	6%
Potasio 294mg	6%

*El % Valor Diario (DV) le indica 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.

Esta receta también tiene:

Vitamina A: 15% del valor diario
Vitamina C: 35% del valor diario

INGREDIENTES:

4 tazas de fruta fresca o descongelada como bananas, fresas, melocotones o mango

3 tazas de yogur natural sin grasa

1 ½ tazas de granola

Opcional:

2 cucharadas de almendras en rodajas

PASOS:

1. Si utiliza fruta fresca, lávela y pélela. Si usa fruta descongelada, escurra el jugo. Corte la fruta en rodajas de ¼ de pulgada de grosor.
2. Ponga una capa de ¼ de taza de yogur en 6 tazas o tazón. Agréguele encima ¼ de taza de fruta en rodajas y 2 cucharadas de granola.
3. Repita las capas una vez más, terminando con la capa de granola.
4. Si va a usar almendras, colóquelas encima.

IDEAS:

- Antes de servir, agregue una capa de granola para que se sienta crocante.
- En lugar de granola, use cualquier cereal con fibra.
- Para ahorrar, use fruta fresca de temporada. Si se le hace difícil conseguir fruta fresca, use fruta congelada.
- La fruta sobrante úsela para hacer un batido.



YOGOUT PAFÈ

TAN POU PREPARE: 10 MINIT **TAN POU KWIT:** N/A

GWOSÈ PÒSYON: 1 PAFÈ **AP SÈVI:** 6 MOUN



Enfòmasyon sou Nitrisyon

6 pòsyon pou chak veso
Gwosè Pòsyon 1 pafè (245g)

Kantite pou chak pòsyon		
Kalori		220
		% Valè Chak Jou *
Total Matyè Gra	2.5g	3%
Matyè Gra Satire	0g	0%
Matyè Gra Trans	0g	
Kolestewòl	5mg	2%
Sodyòm	140mg	6%
Total idrat kabòn	43g	16%
Fib Alimantè	2g	7%
Sik Total	26g	
Li gen 0g Sik yo Ajoute		0%
Pwoteyin		9g
Vitamin D	1mcg	6%
Kalsyòm	248mg	20%
Fè	1mg	6%
Potasyòm	294mg	6%

*Pousantaj (%) Valè Chak Jou a di konbyen yon nitriyan nan yon pòsyon manje kontribye nan yon rejim alimantè kotidyen. Nou itilize 2,000 kalori pa jou pou konsèy sou nitrisyon jeneral.

Resèt sa a genyen tou:

Vitamin A: 15% Valè pou Chak Jou
Vitamin C: 35% Valè pou Chak Jou

ENGREDYAN

4 fwi fre oswa fwi jele ki dejele, tankou fig mi, frèz, pèch oswa mango

3 tas yogout san melanj ki gen tikal matyè gra

1 tas ½ granola

Si ou vle:

2 gwo kiyè zanmann tranche

ETAP:

1. Si w ap itilize fwi fre a, lave l epi kale li. Si w ap itilize fwi jele ki dejele, koule ji a. Koupe fwi an plizyè tranche ki fè ¼ pous epesè.
2. Mete ¼ tas yogout an kouch nan chak 6 tas oswa bòl. Rekouvri l avèk ¼ tas fwi tranche ak 2 gwo kiyè granola.
3. Refè kouch yon lòt fwa ankò, fini avèk yon kouch granola.
4. Si w ap itilize zanmann tranche, rekouvri l avèk li.

KÈK LIDE:

- Mete pafè a an kouch anvan w sèvi l pou w kenbe granola a krip.
- Itilize nenpòt sereyal ki gen anpil fib nan plas granola a.
- Pou w ekonomize lajan, itilize fwi fre ki nan sezon yo. Lè w pa kapab jwenn fwi sezon yo, itilize fwi jele ki dejele.
- Itilize rès fwi a nan yon esmouti.