Parfaits de yogur

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 10 minutos. | Tiempo total: 10 minutos.

Equipamiento:
Tabla para cortar
Colador
Tazones para servir

Utensilios:
Cuchillo
Cuchara para hacer capas

Ingredientes

4 tazas de fruta fresca o congelada (bananas, fresas, duraznos o mango)

3 tazas de yogur de vainilla descremado

1 1/2 tazas de granola

2 cucharas de almendras en rebanadas (opcional)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y la fruta.
2. Si usa fruta fresca, pélela y/o corte según sea necesario. Corte la fruta fresca o congelada en rebanadas gruesas de 1/2 pulgada.
3. Coloque una capa de 1/4 taza de yogur en cada uno de los tazones o tazas para servir. Cubra con 1/4 taza de fruta en rebanadas y 2 cucharas de granola.
4. Repita las capas una vez más y termine con una capa de granola.
5. Cubra con almendras en rebanadas si decide usarlas.

Información nutricional:

Calorías 260 Grasas totales 2 g Sodio 125 mg Carbohidratos totales 50 g Proteína 8 g

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo. **http://www.section508.gov/** Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.