Parfaits de yogur

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

Equipamiento:
Tabla para cortar
Tazones pequeños

Utensilios:
Cuchillo,
Cuchara para colocar los ingredientes en capas
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

4 tazas de frutas (frescas o congeladas), descongeladas
3 tazas de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa
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 6 tazones o tazas. 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.