



Parfaits de yogur

Porciones 6 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 10 min

Equipamiento: Tabla para cortar, colador, tazones para servir

Utensilios: Cuchillo, cuchara para formar las capas

Ingredientes

4 tazas de fruta fresca o congelada y descongelada (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