

DESAYUNO PARFAIT



TIEMPO DE PREPARACIÓN:
7 a 10 minutos

RINDE:
hasta 6 porciones
(1 taza por porción)

INGREDIENTES:

2 tazas de fruta fresca cortada o 1 lata (15 onzas) de fruta envasada en su jugo

2 tazas de yogur saborizado (cualquier sabor)

2 tazas de granola con arándanos y pecanas (prepare la granola con anticipación siguiendo la receta del libro de cocina ¡A cocinar! del programa *Coma bien • Manténgase activo*)

PREPARACIÓN:

1. Si va a usar fruta fresca, primero lávela.
2. Reunir, cortar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Antes de servir, acomodar en capas en un vaso o taza: $\frac{1}{3}$ taza de fruta, $\frac{1}{3}$ taza de yogur, $\frac{1}{3}$ taza de granola.*
4. Refrigerar el resto del yogur y fruta dentro de las 2 horas y consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.
5. Almacenar la granola en un recipiente hermético a temperatura ambiente y consumir dentro de la siguiente semana.

¡Sea creativo! Reemplace la granola por su cereal integral favorito.

* Prepare el parfait al momento de consumir para que la granola no se ablande.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 Cup (204g)
Amount Per Serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol < 5mg	1%
Sodium 60mg	3%
Total Carbohydrate 38g	14%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 24g	
Includes 7g Added Sugars	14%
Protein 6g	12%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 162mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 318mg	6%
<small>*The % Daily Value (DV) 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.</small>	

Para más información visite:

<https://efnep.ifas.ufl.edu>

Este material esta basado en trabajo apoyado por el Instituto Nacional de Comida y Agricultura, Departamento de Agricultura de EE.UU, EFNEP, El USDA y la Extension IFAS de la Universidad de Florida son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.