

Yogurt Sundae

Time needed: 10 minutes

Yogurt sundaes are a healthier alternative for ice cream sundaes. Plain yogurt is the lowest in calories and sugar, and can be easily sweetened with fruit or honey! Fresh seasonal raspberries add a burst of flavor and color!

Raspberries have a hollow center when picked. Red varieties are the most common, but other colors (black, purple, gold) might be found in your CSA box, at farmers markets or farm stands in Skagit County.

INGREDIENTS

- Seasonal fruit such as raspberry or blueberries
- Low sugar granola or cereal
- Yogurt (plain or flavored)

Check out our Youtube channel for recipes and videos at https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1

DIRECTIONS

1. Slice or cut fruit into bite-sized pieces.
2. Fill cups 1/3 full with yogurt.
3. Top with a layer of granola or cereal. Add a layer of fruit.
4. Repeat with one more layer of yogurt, granola or cereal, and fruit.
5. Serve cold.

Storage Tips:

Rinse berries under cool running water just before using. Moisture during storage speeds spoilage.

Refrigerate in a covered, shallow container with holes for air movement. Use raspberries within 1 to 3 days for best quality.

To store longer:

1. Freeze whole berries on a tray until firm.
2. Package in freezer containers or re-sealable plastic bags.
3. Label with date and use within 8 to 12 months for best quality.



Recipe from USDA MyPlate
Photos by SandG Productions



Receta por from USDA MyPlate
Fotos de SandG Productions

Yogur con Fruta



Tiempo Necesario: 10 minutos

Los sundaes de yogur son una alternativa más saludable para los helados. ¡El yogur natural es el más bajo en calorías y azúcar, y puede endulzarse fácilmente con fruta o miel!

Frambuesas tienen un centro hueco cuando se cosechan. Las variedades rojas son las más comunes pero otros colores (negro, morado, dorado) se pueden encontrar en mercados de agricultores o puestos en el campo.

INGREDIENTES

- Fruta de temporada- frambuesas y arándanos
- Granola o cereal baja en azúcar
- Yogur (natural o con sabor)

Echa un vistazo a nuestro canal de Youtube para ver receta y videos en https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1

DIRECCIONES

1. Corte la fruta en pedazos pequeños.
2. Llene un tercio del vaso con yogur.
3. Ponga una capa de granola o cereal.
4. Agregue una capa de fruta picada.
5. Repita las tres capas.
6. Sirva frío.

Consejos de almacenamiento

Enjuague bayas con agua corriente fría justo antes de usarlas. Humedad durante el almacenamiento acelera el deterioro.

Refrigere los bayas en recipiente poco profundo cubierto. Use las frambuesas dentro de 1 a 3 días.

Para almacenar más tiempo: 1. Congele bayas enteras en una charola hasta que estén firmes. 2. Empaque en recipientes para el congelador o bolsas de plástico que se pueden volver a sellar. 3. Ponga una etiqueta con la fecha y use dentro de 8 a 12 meses para la mejor calidad.



VIVA FARMS



**Skagit
County**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION