



Parfait de Desayuno

Rinde: hasta 6 porciones (1 taza por porción)
Tiempo de preparación: 7 a 10 minutos

Ingredientes

2 tazas de yogur saborizado (cualquier sabor)
2 tazas de fruta fresca cortada o 1 lata (15 onzas) de fruta envasada en su jugo
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. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Si utiliza fruta fresca, primero lávalas suavemente bajo agua fría.
3. Reuna, corte y mida todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. Antes de servir, coloque capas en un vaso o taza: $\frac{1}{3}$ taza de fruta, $\frac{1}{3}$ taza de yogur, $\frac{1}{3}$ taza de granola.*
5. Refrigere el resto del yogur y fruta dentro de las 2 horas y consuma dentro de los siguientes 3 a 5 días.
6. Guarde la granola en un recipiente sellado a temperatura ambiente y consuma dentro de 1 semana.

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

*Prepare el parfait justo antes 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%

*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.



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

United States
Department of
Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

National Institute
of Food and
Agriculture

© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.



Extension



Este material fue financiado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentos y Nutrición. Los programas de empleo y extensión de la Universidad Estatal de Washington están disponibles para todos sin discriminación. Evidencia de incumplimiento de estas condiciones puede ser reportada a través de su oficina local de extensión. Reimpreso con permiso de: <http://eatingsmartbeingactive.colostate.edu>.