



Yogur *parfait* con frutas del bosque

¡Puras capas de dulzura! A los niños les encantará ayudarle a preparar esta merienda.

Edades: de 3 a 5 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

los INGREDIENTES

5¾ tazas (1 lb 7½ oz) de bayas mixtas (fresas, moras, frambuesas y arándanos), congeladas, sin azúcares añadidos, descongeladas, escurridas

1½ tazas de yogur de vainilla, bajo en grasa

¾ taza de granola (opcional)

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En tazas de plástico transparente de 10 oz líquidas, coloque los ingredientes del yogur *parfait* en capas, en el siguiente orden: ½ taza de fruta, ¼ taza de yogur y 2 cucharadas de granola (opcional).
3. Sirva 1 yogurt *parfait*. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 yogur *parfait* con frutas del bosque
(sin granola)

Nutrientes	Cantidad
Calorías	102
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	3 mg
Sodio	37 mg
Carbohidrato total	21 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	16 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	97 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el
CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de frutas
½ onza equivalente de sustitutos de carne

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (yogur) y trigo (granola [opcional]).**
- **Prevención del atragantamiento:**
La granola puede constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años.
- **El uso de la granola** proporciona ½ onza equivalente de granos. La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- El cereal no debe contener más de 6 gramos de azúcares totales por cada onza seca.
- El uso de los ingredientes opcionales cambiará la información nutricional.