



Yogur *parfait* con frutas del bosque

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

Edades: de 6 a 18 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

los INGREDIENTES

8½ tazas (2 lb 3 oz) de bayas mixtas (fresas, moras, frambuesas y arándanos), congeladas, sin azúcares añadidos, descongeladas, escurridas

3 tazas de yogur de vainilla, bajo en grasa

1½ tazas 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 12 oz líquidas, coloque los ingredientes del yogur *parfait* en capas, en el siguiente orden: ¾ taza de fruta, ½ taza de yogur y ¼ taza 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

Nutrientes	Cantidad
Calorías	277

Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	6 mg
Sodio	112 mg
Carbohidrato total	55 g
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	28 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g

Vitamina D	N/A
Calcio	207 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

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

[TeamNutrition.USDA.gov](https://www.teamnutrition.usda.gov)

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¾ taza de frutas
1 onza equivalente de sustitutos de carne
1 onza equivalente de granos

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (yogur) y trigo (granola).**
- 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 símbolo indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.