



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

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 0 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de frutas

½ onza equivalente de sustitutos de carne

ORIGEN:

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Bayas mixtas (fresas, moras, frambuesas y arándanos), congeladas, sin azúcares añadidos, descongeladas, escurridas	6 lb 2 oz	1 gal + 2 qt	12 lb 4 oz	3 gal	<ol style="list-style-type: none"> Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. En tazas de plástico transparente de 10 oz líquidas, coloque los ingredientes del yogur <i>parfait</i> en capas, en el siguiente orden: ½ taza de fruta, ¼ taza de yogur y 2 cucharadas de granola (opcional). Sirva 1 yogurt <i>parfait</i>. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.
Yogur de vainilla, bajo en grasa	3 lb 2 oz	1 qt + 2¼ tazas	6 lb 4 oz	3 qt + ½ taza	
Granola (opcional)	12½ oz	3 tazas + 2 cucharadas	1 lb 9 oz	1 qt + 2¼ tazas	

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	102
<hr/>	
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
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	97 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **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 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 onza seca.
- El uso de los ingredientes opcionales cambiará la información nutricional.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 9 lb 4½ oz	Peso: 18 lb 9 oz
Rinde: 25 yogures <i>parfaits</i> con frutas del bosque	Rinde: 50 yogures <i>parfaits</i> con frutas del bosque

