



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

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 0 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¾ taza de frutas

1 onza equivalente de sustitutos de carne

1 onza equivalente de granos 

ORIGEN:

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov


INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<ol style="list-style-type: none"> Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
Bayas mixtas (fresas, moras, frambuesas y arándanos), congeladas, sin azúcares añadidos, descongeladas, escurridas	9 lb 2 oz	2 gal + 1 qt + ½ taza	18 lb 4 oz	4 gal + 2 qt + 1 taza	<ol style="list-style-type: none"> En tazas de plástico transparente de 12 oz líquidas, coloque los ingredientes del yogur <i>parfait</i> en capas, en el siguiente orden: ¾ taza de fruta, ½ taza de yogur y ¼ taza de granola.
Yogur de vainilla, bajo en grasa	6 lb 4 oz	3 qt + ½ taza	12 lb 8 oz	1 gal + 2 qt + 1 taza	
Granola	1 lb 9 oz	1 qt + 2¼ tazas	3 lb 2 oz	3 qt + ½ taza	<ol style="list-style-type: none"> Sirva 1 yogurt <i>parfait</i>. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 yogur *parfait* con frutas del bosque

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	277
<hr/>	
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	6 mg
Sodio	112 mg
Carbhidrato total	55 g
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	28 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	207 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A
N/A = información no está disponible	

NOTAS

- **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 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.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 15 lb 13 oz	Peso: 31 lb 10 oz
Rinde: 25 yogures <i>parfaits</i> con frutas del bosque	Rinde: 50 yogures <i>parfaits</i> con frutas del bosque