

Parfé de baya crocante

Tiempo de preparación : 7 minutos

Sirve: 1 parfé (postre helado)

Ingredientes

1/2 taza yogur de vainilla, sin grasa

1 taza arándanos o fresas (frescos o descongelados)

1/2 taza granola baja en grasa (o cereal crujiente)

Preparación

Use una cuchara para servir en el vaso, luego cubra con frutas y granola.

Notas

Se puede utilizar el yogur de soya fortificada.

Se han usado 1/4 de taza de arándanos y 1/4 de taza de fresas para obtener el análisis de nutrición.

Para calcular el costo se han usado bayas congeladas.

Origen: Saint Joseph College SNAP-Ed Nutrition Education Team

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

Calorías	377
-----------------	------------

Grasa total	4 g
-------------	-----

Grasa saturada	1 g
----------------	-----

Colesterol	2 mg
------------	------

Sodio	197 mg
-------	--------

Total de Carbohidrato	81 g
-----------------------	------

Fibra dietetica	7 g
-----------------	-----

Azúcares totales	46 g
------------------	------

Azúcares Añadidas incluidas	27 g
--------------------------------	------

Proteínas	11 g
------------------	-------------

Vitamina D	80 IU
------------	-------

Calcio	224 mg
--------	--------

Hierro	3 mg
--------	------

Potasio	539 mg
---------	--------

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Frutas	1 taza
--	--------

 Granos	1 onza
--	--------

 Lácteo	1/2 taza
--	----------