Parfait de Pera para el Desayuno

Sirve: 2 porciones

Las peras frescas son una gran adición a las comidas y meriendas. Haga este sencillo Parfait de pera poniendo en capas peras, cereal y yogur bajo en grasa.

Ingredientes

2 tazas avena en aros (cereal frio)

1 pera (picada)

1 taza yogur de vainilla bajo en grasa

Preparación

1. Ponga una taza de aros de avena en 2 recipientes pequeños.

2. Agregue la mitad de las peras cortadas encima de los aros de avena.

3. Llene cada recipiente con media taza de yogur bajo en grasa.

Origen: Recipe adapted from Usapears.com.