Ciruelas Secas con Duraznos y Yogur

Sirve: 2 Porciones

Haga un sabroso manjar repitiendo capas de fruta y yogur bajo en grasa en un vaso alto. Esta receta usa ciruelas secas.

Ingredientes

1/2 taza duraznos enlatados (colados)

1/2 taza ciruelas secas (cortadas)

1 envase de yogur sin grasa de vainilla (aproximadamente 8 onzas)

1/2 taza cereal de granola bajo en grasa (si lo desea)

Preparación

1. Coloque 1/4 taza de duraznos en dos vasos altos. Coloque 1/4 taza de ciruelas secas encima de los duraznos. Coloque 1/2 taza de yogur encima de las ciruelas.

2. Si va a usar granola para el tope, agregue 1/4 taza a cada vaso.

Origen: Receta adaptada de the California Dried Plum Board.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	350
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	N/A
Sodio	150 mg
Total de Carbohidrato	81 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	54 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	9 g
Vitamina D	N/A
Calcio	230 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible