Parfait de Fresa y Banana

Tiempo de preparación : 5 minutos

Sirve: 1 Porciones

Disfrute de los sabores de las fresas en capas, copos de cereales crujientes y yogur cremoso en este delicioso parfait. ¡Sirva como una opción de desayuno lleno de fruta o un postre más saludable para usted!

Ingredientes

1/2 banana mediana maduro, machucada

1/8 cucharadita vainilla

1/3 taza yogur natural sin grasa

1/2 taza fresas frescas en rodajas

1/2 taza cereal de hojuelas de salvado y trigo listo para comer

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**190**
Grasa total	**1 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	2 mg
Sodio	**235 mg**
Total de Carbohidrato	**44 g**
Fibra dietetica	7 g
Azucares totales	24 g
Azúcares Añadidas incluidas	3 g
Proteinas	**10 g**
Vitamina D	1 mcg
Calcio	200 mg
Hierro	13 mg
Potasio	448 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	3/4 taza
Granos	1/2 onza
Lácteo	1/2 taza

Preparación

1. Revuelva la banana y la vainilla con el yogur y mezcle bien.

2. En un vaso de 10-12 onzas, haga capas con la mezcla de yogur y banana, las fresas y el cereal.

3. Sírvalo inmediatamente y disfrútelo.

Notas

El "Grain Chain", un grupo de los socios MyPlate National Strategic Partners comprometidos a promover y apoyar los granos, ofrecen una serie de recetas con cereales integrales. Los miembros incluyen el American Bakers Association, Wheat Food Council, Grains Food Foundation, National Pasta Association, USA Rice Federation, General Mills y Kellogg's.

Origen: The "Grain Chain"