



El Parfait de Pudín de Banana de Jean

Sirve: 10 Porciones

Pruebe mi receta del parfait de pudín de banana “renovado”, y disfrute su postre sin sentirse lleno. Mi versión tiene la mitad de calorías y el doble de productos lácteos. ¡Esta receta es una prueba de que puede “relajarse” sin renunciar al buen gusto! – Jean, CNPP Nutricionista

Ingredientes

- 8 galletas de jengibre (machacadas)
- 7 bananas medianas maduras (en rodajas finas)

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	170
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
Sodio	219 mg
Total de Carbohidrato	36 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	19 g
Azúcares Añadidas incluidas	5 g
Proteínas	4 g

Vitamina D	0 mcg
Calcio	106 mg
Hierro	1 mg
Potasio	444 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

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

1 taza leche descremada

1 caja de 1 onza de pudin de vainilla descremado sin azúcar instantáneo

1 1/4 tazas yogur de vainilla bajo en grasa

1 cucharadita extracto de vainilla

1 taza crema batida descremada congelada (descongelada)

vasos de postre de 8 onzas

1/4 cucharadita canela para decorar (opcional)

Preparación

1. En un tazón grande mezcle la leche y el pudin; bátalo bien (por unos 2 minutos)
2. Agregue el yogur y el extracto de vainilla; bátalo hasta que esté una mezcla suave.
3. Vierta y revuelva la crema batida (descongelada) en la mezcla.
4. Ponga una capa de las galletas machacadas con una cuchara en el fondo de los vasos.
5. Agregue una capa de 6 rodajas de banana sobre las galletas; luego 2 cucharadas de la mezcla del yogur encima. Repita el proceso con otra capa de galletas, banana, y mezcla de yogur.
6. Rocíelo con canela o galletas machacadas para decorar.
7. Cubra los vasos y ponga a enfriar en la refrigeradora.

Origen: Center for Nutrition Policy and Promotion