

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.

Saint Joseph College SNAP-Ed Nutrition Education Team (NET)

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 dietética	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