Parfait de Yogur con Frutas

Makes: 2 Servings

Use cereales integrales para que la mitad de los granos que consume sean integrales. Esta receta requiere que espolvoree cereal de cuadritos de granos de trigo integrales en la parte superior del parfait de yogur con frutas.

Ingredients

1/4 cup cereal de cuadritos de trigo
1/2 cup uvas
1/2 cup banano
1/2 cup yogur (de cualquier sabor)

Directions

1. Pele y corte el banano.

2. Ponga las uvas en un vaso de plástico alto.

3. Ponga 3 cucharadas de yogur sobre las uvas.

4. Incorpore las rebanadas de banani sobre el yogur.

5. Añada el resto del yogur.

6. Espolvoree el cereal en la parte superior.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**330**	
Total Fat	6 g	
Protein	11 g	
Carbohydrates	68 g	
Dietary Fiber	7 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	75 mg	