

# Parfait de Fresa y Banana

**Prep time:** 5 minutes

**Makes:** 1 Servings

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!

## Ingredients

- 1/2** banana mediana maduro, machucada
- 1/8 teaspoon** vainilla
- 1/3 cup** yogur natural sin grasa
- 1/2 cup** fresas frescas en rodajas
- 1/2 cup** cereal de hojuelas de salvado y trigo listo para comer

## Directions

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.

## Notes

El "Grain Chain", un grupo de los socios MyPlate National



## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>190</b>	
Total Fat	1 g	2%
Protein	10 g	
Carbohydrates	44 g	15%
Dietary Fiber	7 g	28%
Saturated Fat	0 g	0%
Sodium	200 mg	8%

## MyPlate Food Groups

Fruits	3/4 cup
Grains	1/2 ounce
Dairy	1/2 cup

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.