

# Desayuno de Yogur "Split" de Fresas

**Sirve:** 50o100 Porciones

50 Porciones

100 Porciones

Ingredientes	Weight	Measure	Weight	Measure
Bananas miniaturas		50		100
Fresas, sin el centro, en rodajas, frescas o congeladas		3 gl 2 tzas		6 gl 1 cuarto gl
Yogur de vainilla, bajo en grasa		6 cuartos gl		3 gl
Almendras, tostadas, picadas		3 tzas		1 1/2 cuarto gl

## Preparación

1. Pele los bananos y pártalos por la mitad a lo largo. Colóquelos en platos individuales.
2. Ponga encima de los bananos una taza de fresas cortadas.
3. Póngale encima de las fresas, ½ taza (4 onzas) de yogur.
4. Coloque encima del yogur una cucharadita de almendras picadas.
5. Sirva 1 rodaja de banano partido (split) por persona.

## Notas

Consejo adicional:

Puede encontrar la receta para 25 porciones y porciones familiares en este enlace [here.](#)

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	330	
Grasa total	8 g	
Proteinas	9 g	
Carbohidrato	56 g	
Fibra dietetica	7 g	
Grasa saturada	1.5 g	
Sodio	70 mg	

## Componentes de la Comida

Carne / Alternativos de Carne 1 onza