Desayuno de postre de Fruta "Parfait"

Makes: 50 or 100 servings

	50 Servings		100 Servings	
Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Bananas, peladas y rebanadas		13 bananas		25 bananas
Fresas,peladas y cortadas		3 cuarto gl 1/2 taza		6 cuarto gl 1 taza
Yogur, vainilla, bajo en grasa		12 cuarto gl 2 taza		25 cuarto gl
Piñas, picadas		6 cuarto gl 1 taza		12 cuarto gl 2 taza
Dátil, picado		4 tazas		8 tazas
Almendras, cortadas, tostadas		3 tazas		6 tazas

Directions

1. En vasos o tazas transparentes ponga una capa de base de 1/8 taza o aproximadamente 3 rodajas de bananas.
2. Encima de las bananas ponga una capa de ¼ de taza de las fresas rebanadas.
3. En cada postre “parfait”, agregue una capa de ¼ taza de yogur.
4. En cada postre “parfait”, agregue una capa de ½ taza de piña cortada.
5. En cada postre “parfait”, agregue una segunda capa de ¼ taza de yogur.
6. En cada postre “parfait”, cubra el yogur con una cucharada de dátiles picados.
7. Finalice el postre y espolvoréelo con rebanadas de las almendras.
8. Refrigérelo hasta que esté listo para servir.
9. Sirva 1 postre “parfait” por persona.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**290**	
Total Fat	6 g	
Protein	8 g	
Carbohydrates	48 g	
Dietary Fiber	5 g	
Saturated Fat	1.5 g	
Sodium	70 mg	

Meal Components	
Meat / Meat Alternate	1 ounce

Notes

Consejos Adicionales:

Puede encontrar la receta para 25 porciones o tamaño familiar aquí.