



Parfait de fruta

Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo de cocción: 0 minutos |

Cantidad de porciones: 1

¼ taza de cereales integrales crujientes o granola con bajo contenido graso

½ taza de yogur de vainilla de bajo contenido graso

¼ taza de cada una de dos frutas de estación, cortadas (frescas, congeladas o enlatadas)

Instrucciones

1. En un vaso transparente, coloque en capas el cereal, el yogur y la fruta.
2. Sirva o refrigere inmediatamente.



Consejo Food Sense

- Pruebe esto como un bocadillo para después de la escuela o para una fiesta en la escuela. Son una forma excelente de disminuir el azúcar y obtener más calcio. Sea creativo y pruebe frutas nuevas para agregar color.

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, 1 parfait) calorías 210; proteínas 9g; carbohidratos 40g; grasas totales 2.5g; grasas saturadas 1g; fibras 4g; sodio 230mg; vitamina C 10%; vitamina A 15%; hierro 60%; calcio 20%

Adaptado de Washington State University Extension Food Sense



Cocinando juntos: preparación de parfait de frutas en familia

Invite a los demás a preparar comidas o recetas. ¡Deje que cada uno prepare su propio parfait! Esto puede ser algo fantástico para ahorrarle tiempo al cocinero principal.

- Tareas fáciles:**
- Reunir los ingredientes y utensilios.
 - Lavar las frutas, si son frescas.
 - Pelar la fruta, p. ej. bananas.
 - Ecurrir la fruta, si es enlatada.
 - Organizar cada alimento en orden para armar las capas.
- Tareas intermedias:**
- Abrir paquetes y envases, como las latas, si usa fruta enlatada.
 - Medir cada alimento.
 - Poner cada alimento en una capa, en un recipiente o copa de vidrio transparente.
- Tareas difíciles:**
- Ninguna

Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

