



EATING SMART
BEING ACTIVE

Desayuno parfait

Rinde: hasta 6 porciones (1 taza por porción)

Tiempo de preparación: 7 a 10 minutos

Ingredientes

2 tazas de fruta fresca cortada o 1 lata (15 onzas) de fruta envasada en su jugo

2 tazas de yogur saborizado (cualquier sabor)

2 tazas de *granola con arándanos y pecanas* (prepare la granola con anticipación siguiendo la receta del libro de cocina ¡A cocinar! del programa *Coma bien • Manténgase activo*)

Preparación

1. Si va a usar fruta fresca, primero lávela.
2. Reunir, cortar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Antes de servir, acomodar en capas en un vaso o taza: $\frac{1}{3}$ taza de fruta, $\frac{1}{3}$ taza de yogur, $\frac{1}{3}$ taza de granola.*
4. Refrigerar el resto del yogur y fruta dentro de las 2 horas y consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.
5. Almacenar la granola en un recipiente hermético a temperatura ambiente y consumir dentro de la siguiente semana.

¡Sea creativo! Reemplace la granola por su cereal integral favorito.

* Prepare el parfait al momento de consumir para que la granola no se ablande.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 cup (204g)
Amount Per Serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol < 5mg	1%
Sodium 60mg	3%
Total Carbohydrate 38g	14%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 24g	
Includes 7g Added Sugars	14%
Protein 6g	12%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 162mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 318mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Planifique, compre y ahorree