Fruit Yogurt Parfait

1 Serving

Ingredients

½ cup **Greek yogurt**, non fat vanilla
1 cup **fruit** of your choice (fresh, frozen or canned in juice/water)
½ cup low fat **granola** or **crunchy cereal**

Instructions

1. Spoon yogurt into glass, then top with fruit and granola.

Nutrition Information

Serving Size: 1 parfait

Calories: 230
Total Fat: 1g
Saturated Fat: 0g
Protein: 5g
Sodium: 130mg
Carbohydrates: 51g
Added Sugar: 0g
Fiber: 6g

SNAP4CT.ORG
Eat well. Spend less.

USDA is an equal opportunity provider
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program--SNAP.

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT

Parfait de Fruta y Yogurt

1 Porcíon

Ingredientes

½ taza **yogurt griego** de vainilla, descremado
1 taza de **fruta** de su preferencia (fresca, congelado o enlatada)
½ taza **granola** baja en grasa (o **cereal crujiente)**

Preparación

1. Use una cuchara para servir el yogurt en un vaso y luego cubra con frutas y granola.

Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 parfait

Calorías: 230
Grasa Total: 1g
Grasa Saturada: 0g
Proteína: 5g
Sodio: 130mg
Carbohidratos: 51g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 6g

SNAP4CT.ORG
Eat well. Spend less.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT