

Fruit Yogurt Parfait

Yield : 1 parfait

Ingredients

- ½ cup **greek yogurt**, non-fat vanilla
- 1 cup **fruit** of your choice (fresh, frozen or canned)
- ¼ 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: 250

Total Fat: 2g

Saturated Fat: 0g

Protein: 15g

Sodium: 105mg

Carbohydrates: 47g

Added Sugar: 0g

Fiber: 3g

Parfait de Fruta y Yogurt

1 parfait

Ingredientes:

- ½ taza **yogurt griego** de vainilla, sin grasa
- 1 taza de **fruta** de su preferencia (fresca, congelada o enlatada)
- ¼ 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

Calorías: 250

Grasa Total: 2g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 15g

Sodio: 105mg

Carbohidratos: 47g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 3g



USDA is an equal opportunity provider

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program--SNAP.

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT



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