

Yogurt Banana Split

1 Servings

Ingredients

- ½ cup **nonfat vanilla Greek yogurt**
- ¼ cup **fruit** of your choice (fresh, frozen, or canned in juice/water)
- 2 Tbs **crunchy cereal or nuts**
- ½ **banana**, sliced in half, lengthwise

Optional: sprinkle of cinnamon



Nutrition Information

Serving Size: whole recipe

Calories: 180
Total Fat: 0.5g
Saturated Fat: 0g
Protein: 10g
Sodium: 55mg
Carbohydrates: 35g
Fiber: 3g

Instructions

1. Place halved banana in bowl, then spoon in yogurt.
2. Top with fruit, nuts, and cinnamon if you'd like.

Banana Split de Yogurt

1 Porción

Ingredientes

- ½ taza de **yogurt griego de vainilla**, descremado
- ¼ taza de **fruta** de su preferencia (fresca, congelada o enlatada en jugo o agua)
- 2 cucharadas de **cereal crujiente o nueces**
- ½ **banano**, partido a la mitad, a lo largo

Opcional: canela en polvo



Información Nutricional

Tamaño de Porción: todo la receta

Calorías: 180
Grasa Total: 0.5g
Grasa Saturada: 0g
Proteína: 10g
Sodio: 55mg
Carbohidratos: 35g
Fibra: 3g

Preparación

1. Coloque el banano en un plato apropiado y agregue el yogurt sobre el banano.
2. Cubra con la fruta, nueces y canela (si la usa).

