

Yogurt a la “Parfait”

Esta receta es una buena fuente de calcio, que mantiene los huesos y los dientes fuertes.

Ingredientes:

4 plátanos
 24 oz de yogurt de vainilla
 2 tazas de “granola” baja en grasa

Preparación:

1. Pele y/o corte la fruta
2. Ponga la mitad de la fruta en el fondo de cada una de 4 tazas o recipientes hondos.
3. Con una cuchara ponga la mitad del yogurt encima de la fruta, en cada taza o recipiente.
4. Rocíe ¼ taza de “granola”.
5. Repita las capas.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Consejos:

- Rocíe miel y ponga encima nueces picadas.
- Ensaye otras frutas como fresas, manzanas, naranjas, etc. (use 2 tazas para la receta).
- Use sabores diferentes de yogures como de limón o de frutas.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 1/2 cups (343g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 480	Calories from Fat 40
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 220mg	9%
Total Carbohydrate 104g	35%
Dietary Fiber 6g	24%
Sugars 57g	
Protein 11g	
Vitamin A 35%	• Vitamin C 20%
Calcium 25%	• Iron 15%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300 mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>

© 2007 Oregon State University. El Programa de Nutrición Familiar de Oregon recibe fondos del Servicio de Alimentación y Nutrición del Departamento de Agricultura de los E.U. (USDA) por medio del Departamento de Servicios Humanos de Oregon, con la cooperación del Servicio de Extensión de OSU. El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas educativos, actividades y materiales sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Los materiales se pueden conseguir en letra grande, Braille, cinta de audio, disco para computadora, verbalmente o en otros formatos según se soliciten. Favor de ponerse en contacto con la oficina de Extensión de su condado. Para saber si usted califica para recibir estampillas de comida (Food Stamps), llame al 1-800-SAFENET.