

Parfait de Yogur

Llenos de calcio y banano, estos parfaits son lo suficientemente saludables para el desayuno y deliciosos como postre.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Fuente: <https://foodhero.org/recipes/yogurt-parfait>

Ingredientes

- 4 bananos
- 24 onzas de yogur de vainilla bajo en grasa
- 2 tazas de granola baja en grasa

Direcciones

1. Pelar y picar los bananos.
2. Tome la mitad de la fruta y divídala en el fondo de seis tazones o recipientes.
3. Tome la mitad del yogur y divídalo entre cada taza o tazón, colocándolo encima de la fruta.
4. Espolvoree cada taza con 1/4 taza de granola.
5. Repita las capas.
6. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Utensilios necesarios

- 6 Recipientes Pequeños con Tapas o Tazones
- Cuchillo
- Tabla de Cortar
- Cucharas
- Tazas Medidoras



Pequeños Cambios,
¡Gran Diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/2 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	300
Grasa total:	3.5 g
Grasa saturada:	1.5 g
Colesterol:	5 mg
Sodio:	75 mg
Carbohidratos totales:	60 g
Fibra dietética:	2g
Azúcares Totales:	33g
Azúcares añadidos:	7g
Proteína:	10g

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos:

\$12.46

Costo promedio/porción: \$2.07

La receta rinde: 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 4 al Carrito
Bananos



Añadir 1 al Carrito
Yogur de Vainilla Bajo en Grasa



Añadir 4 al carrito
Granola Baja en Grasa

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Notas del Chef

- Rocíe con miel y cubra con nueces picadas. No se recomienda la miel para niños menores de 1 año.
- Pruebe otras frutas, como fresas, manzanas, naranjas, etc. Use 2 tazas de fruta para la receta.
- Utilice diferentes sabores de yogur, como limón o fresa, o natural para obtener menos azúcar.

Mis Notas de Cocina