

Parfaits De Canela, Naranja Y Arándanos

¡Use salsa de arándanos sobrante para crear estos magníficos parfaits de yogur, canela, naranja y arándanos preparados con anticipación! Estos desayunos llenos de proteínas están llenos de sabores otoñales y son perfectos para preparar la comida después de las fiestas.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Fuente: <https://projectmealplan.com/cranberry-parfaits-de-yogur/#recetas-sabrosas-10590>

Ingredientes

- 3 tazas de yogur griego natural bajo en grasa
- 2 naranjas exprimidas
- 2 cucharaditas de miel de maple opcional
- 1/4 taza de salsa de arándanos (baya entera)
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/2 taza de granola baja en grasa o cereal crujiente opcional

Pasos

1. Mezcle el yogur: en un tazón pequeño, combine el yogur griego, las naranjas exprimidas, el miel de maple y la canela.
2. Coloque capas de parfaits alternando dos cucharadas grandes de yogur con una cucharada de salsa de arándanos en un vaso o taza. Continúe colocando capas hasta que la taza esté llena. Utilice 3/4 de taza de yogur para cada parfait. La receta debería producir cuatro parfaits.
3. ¡Guárdelo en el refrigerador por 4 a 5 días si su salsa de arándanos estaba fresca!



¡Pequeños cambios,
GRANDES diferencias!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 3/4 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	203
Grasa total:	4 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	55 mg
Carbohidratos totales:	25 g
Fibra dietética:	1 g
Azúcares Totales:	10.5 g
Azúcares añadidos:	9.5 g
Proteína	17 g

Utensilios necesarios

- Tazas/cucharas medidoras
- 4 vasos o tazas
- Tazón pequeño

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$10.56

Costo promedio/porción: \$2.64

La receta rinde: 4 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



Agregar 1 al carrito
Salsa de arándanos 14 oz
\$1.99



Añadir 1 al carrito:
Yogur griego natural sin grasa
32 oz \$5.79



Añade 2 al carrito:
Naranjas Navales
\$1.39

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.