

Parfé de baya crocante

Rinde 1 parfé (postre helado)

Tiempo de preparación 7 minutos

Total time 7 minutos

Ingredientes

1/2 taza	yogur de vainilla, sin grasa
1 taza	arándanos o fresas (frescos o descongelados)
1/2 taza	granola baja en grasa (o cereal crujiente)

Instrucciones

Use una cuchara para servir en el vaso, luego cubra con frutas y granola.

Precio

Por receta: \$1.66

Por servido: \$1.66

Fuente

Saint Joseph College SNAP-Ed Nutrition Education Team (NET)

Notas

Se puede utilizar el yogur de soya fortificada.

Se han usado 1/4 de taza de arándanos y 1/4 de taza de fresas para obtener el análisis de nutrición.

Para calcular el costo se han usado bayas congeladas.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 parfé (244g)
Raciones por Envase 1

Cantidad por Ración	
Calorías 340	Calorías de Grasa 30
% Valor Diario*	
Grasa Total 3g	5%
Grasa Saturada 0.5g	3%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 210mg	9%
Carbohidrato Total 68g	23%
Fibra Dietética 8g	32%
Azúcares 34g	
Proteínas 13g	
Vitamina A 15%	• Vitamina C 50%
Calcio 25%	• Hierro 2%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4