

Calabaza Saludable Parfait

Ingredientes:

- ¼ de taza de ricotta semidescremada
- 2 cucharadas. yogur natural sin grasa
- 2 cucharadas. chispas de chocolate agrdulce, cantidad dividida
- ½ cucharadita ralladura de naranja, dividida
- ¼ taza de puré de calabaza
- 1 ½ cucharadita concentrado de jugo de naranja
- 1 cucharadita miel
- 1 cucharadita látigo ligero



| Nutrition Facts | |
|--|------------------------------|
| Serving Size 1 parfait (209g) | |
| Servings Per Container 1 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 170 | Calories from Fat 45 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 5g | 8% |
| Saturated Fat 3g | 15% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 20mg | 7% |
| Sodium 95mg | 4% |
| Total Carbohydrate 22g | 7% |
| Dietary Fiber 2g | 8% |
| Sugars 12g | |
| Protein 9g | |
| Vitamin A 70% | • Vitamin C 50% |
| Calcium 25% | • Iron 4% |
| *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 300mg |
| Sodium | Less than 2,400mg 2,400mg |
| Total Carbohydrate | 300g 375g |
| Dietary Fiber | 25g 30g |
| Calories per gram: | |
| Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4 | |



*SOY FREE



*GLUTEN-FREE

Direcciones:

1. Mezcle ricotta, yogur, 1 cucharada de chips de chocolate y ¼ de cucharadita de ralladura de naranja en un bol.
2. Combine calabaza, jugo de naranja concentrado y miel en otro cuenco.
3. Vierta la mitad de la mezcla de ricotta en un vaso de parfait o cuenco. Cubra con la mitad de la mezcla de calabaza. Repetir.
4. Cubra con la cucharada restante de chips y la ralladura restante. Sirva inmediatamente o refrigere hasta servir.