

Yogur de Fresa Parfait

Ingredientes:

- 2 pintas de fresas frescas, en rodajas
- 1/3 taza para untar 100% fresa
- 1 taza de granola baja en grasa con pasas
- 12 onzas de yogur de vainilla bajo en grasa



Nutrition Facts

Serving Size 1 1/2 cup (340g)	
Servings Per Container 3	
Amount Per Serving	
Calories 330	Calories from Fat 35
	% Daily Value*
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 120mg	5%
Total Carbohydrate 70g	23%
Dietary Fiber 6g	24%
Sugars 45g	
Protein 8g	
Vitamin A 15%	• Vitamin C 170%
Calcium 20%	• Iron 10%
*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	

Direcciones:

1. Mezcle las fresas y la crema para untar las frutas.
2. Coloque 1/4 del yogur en una taza, agregue la fruta untar las fresas.
3. Agregue otro 1/4 del yogur, agregue más fresas.
4. Agregue el yogur restante y cubra con granola.