



Yogur Parfait

Tiempo de preparación: 5 minutos

Costo por porción: \$0.57

Lo que necesita:

Utensilios:

- Taza
- Tazas y cucharas para medir
- Cuchara

Ingredientes:

- 1 coctel de frutas o frutas frescas cortadas
- 8 oz. yogurt común o frutas, baja en grasa
- 1 cucharada de cereals de granola con pasas de uva o de

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Use 1 taza de fruta en la copa.
3. Comienzo con la mitad o ¼ de taza de yogurt.
4. Terminar con 1 cucharada de cereales de granola o de su agrado.



**BETTER LIVING
FOR TEXANS**

Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040
Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 1 taza	
Porciones en el paquete 2	
Cantidad por porción	
Calorías 150	Calorías de grasa 20
%Valor Diario*	
Grasa total 2g	3%
Grasa saturada 1g	5%
Ácido graso <i>trans</i> 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 95mg	4%
Total de carbohidratos 29g	10%
Fibra dietética 1g	4%
Azúcares 26g	
Proteínas 7g	
Vitamina A 8%	Vitamina C 6%
Calcio 20%	Hierro 4%