Parfait de Yogur y Frutas

Sirve 4

1	**manzana picada en cubitos**
1	**plátano (guineo) pelado y en rodajas**
1 taza	**papaya picada en cubitos**
1 taza	**fresas en rodajas**
1 cucharadita	azúcar (opcional)
1 taza	yogur descremado de cualquier sabor
1 taza	**cereal seco**

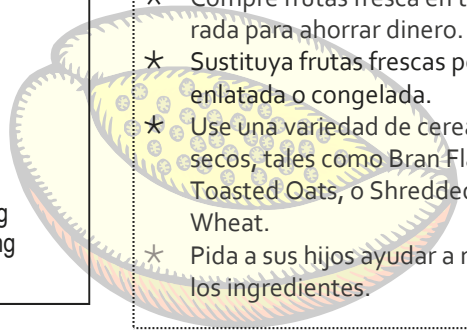
1. En un tazón grande, mezcle todas la frutas y revuelva con azúcar.
2. Divida la mezcla de frutas en tazones de servir.
3. Coloque en cada tazón ¼ de taza de yogur y esparza el cereal por encima.

Las comidas en letras oscuras son aprovadas por WIC

Departmento de Salud Publica de CT
El Programa de SNAP-Ed
410 Capitol Avenue
Hartford, CT 06134
860.509.8251

Información de Nutrición por porción

Calorías: 130
Grasa: 1g
Proteína: 4g
Fibra: 4g
Calcio: 22mg
Hierro: 2mg
Vitamina A: 28µg
Vitamina C: 54mg
Folato: 74µg



Consejos de Recetas:

- Compre frutas fresca en temporada para ahorrar dinero.
- Sustituya frutas frescas por frutas enlatada o congelada.
- Use una variedad de cereales secos, tales como Bran Flakes, Toasted Oats, o Shredded Wheat.
- Pida a sus hijos ayudar a mesclar los ingredientes.

Las recetas originales son de Vamos a Cocinar con Frutas y Verduras

Este material se desarrollo con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener mas información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado (1-800-842-1508).