

Fruit Parfait



Makes 1 serving.
1 per serving.

Prep time: 10 minutes

INGREDIENTS:

- 1 cup low-fat vanilla yogurt
- ½ cup granola
- ¾ cup fresh fruit (blueberries, strawberries, etc.)

Nutrition information per serving: Calories 550, Carbohydrate 77 g, Dietary Fiber 8 g, Protein 22 g, Total Fat 18 g, Saturated Fat 4 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 12 mg, Sodium 176 mg

PREPARATION:

1. Place ½ cup of yogurt in the bottom of a glass.
2. Place fresh fruit on top of yogurt in the glass.
3. Layer the fruit with the rest of the yogurt (½ cup).
4. Top yogurt with granola.
5. Grab a spoon & enjoy!



Funded by the USDA's Food Stamp Program, an equal opportunity provider and employer.

Fruit Parfait



Makes 1 serving.
1 per serving.

Prep time: 10 minutes

INGREDIENTS:

- 1 cup low-fat vanilla yogurt
- ½ cup granola
- ¾ cup fresh fruit (blueberries, strawberries, etc.)

Nutrition information per serving: Calories 550, Carbohydrate 77 g, Dietary Fiber 8 g, Protein 22 g, Total Fat 18 g, Saturated Fat 4 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 12 mg, Sodium 176 mg

PREPARATION:

1. Place ½ cup of yogurt in the bottom of a glass.
2. Place fresh fruit on top of yogurt in the glass.
3. Layer the fruit with the rest of the yogurt (½ cup).
4. Top yogurt with granola.
5. Grab a spoon & enjoy!



Funded by the USDA's Food Stamp Program, an equal opportunity provider and employer.

Postre de Yogur y Fruta



Sirve 1 porción.
1 por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

INGREDIENTES:

- 1 taza yogur baja en grasa
- ½ taza ajonjolí
- ¾ taza de fruta fresca (arándanos, fresas, etc.)

Información nutricional por porción: Calorías 550, Carbohidratos 77 g, Fibra Dietética 8 g, Proteínas 22 g, Grasa Total 18 g, Grasas Saturadas 4 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 12 mg, Sodio 176 mg



Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

INSTRUCCIONES:

1. Ponga ½ taza de yogur primero un vaso.
2. Ponga fruta fresca encima de su yogur en el vaso.
3. Ponga lo que queda de yogur encima de la fruta (½ taza).
4. Cubra la yogur con el ajonjolí.
5. ¡Agarre una cuchara y disfrute!

Postre de Yogur y Fruta



Sirve 1 porciones.
1 por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

INGREDIENTES:

- 1 taza yogur baja en grasa
- ½ taza ajonjolí
- ¾ taza de fruta fresca (arándanos, fresas, etc.)

Información nutricional por porción: Calorías 550, Carbohidratos 77 g, Fibra Dietética 8 g, Proteínas 22 g, Grasa Total 18 g, Grasas Saturadas 4 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 12 mg, Sodio 176 mg



Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

INSTRUCCIONES:

1. Ponga ½ taza de yogur primero un vaso.
2. Ponga fruta fresca encima de su yogur en el vaso.
3. Ponga lo que queda de yogur encima de la fruta (½ taza).
4. Cubra la yogur con el ajonjolí.
5. ¡Agarre una cuchara y disfrute!