

Healthy Banana Split

Makes 1 serving.
1 per serving.

Prep time: 5 minutes

INGREDIENTS:

- 1 small banana, peeled
- 1 cup low-fat vanilla yogurt
- 1/4 cup low-fat granola
- 1/4 cup fresh berries

Nutrition information per serving: Calories 432, Carbohydrate 84 g,
Dietary Fiber 6 g, Protein 16 g, Total Fat 6 g, Saturated Fat 3 g,
Trans Fat 0 g, Cholesterol 13 mg, Sodium 197 mg



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



PREPARATION:

1. Cut the banana in half lengthwise.
2. Spoon yogurt into a cereal bowl.
3. Place banana halves on both sides of the yogurt.
4. Top the yogurt with granola and berries.
5. Serve and enjoy.

Healthy Banana Split

Makes 1 serving.
1 per serving.

Prep time: 5 minutes

INGREDIENTS:

- 1 small banana, peeled
- 1 cup low-fat vanilla yogurt
- 1/4 cup low-fat granola
- 1/4 cup fresh berries

Nutrition information per serving: Calories 432, Carbohydrate 84 g,
Dietary Fiber 6 g, Protein 16 g, Total Fat 6 g, Saturated Fat 3 g,
Trans Fat 0 g, Cholesterol 13 mg, Sodium 197 mg



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



PREPARATION:

1. Cut the banana in half lengthwise.
2. Spoon yogurt into a cereal bowl.
3. Place banana halves on both sides of the yogurt.
4. Top the yogurt with granola and berries.
5. Serve and enjoy.

Postre de Platano Saludable

Sirve 1 porción.
1 por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

INGREDIENTES:

- 1 plátano chico, pelado
- 1 taza yogur de vainilla baja en grasa
- 1/4 taza de ajonjolí bajo en grasa
- 1/4 taza de frutas frescas

Información nutricional por porción: Calorías 432, Carbohidratos 84 g, Fibra Dietética 6 g, Proteínas 16 g, Grasa Total 6 g, Grasas Saturadas 3 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 13 mg, Sodio 197 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. Corte el plátano en medio por el lado largo.
2. Cucharee la yogur en un plato de cereal.
3. Ponga las mitades del plátano a los dos lados del yogur.
4. Rocíe con el ajonjolí y las frutas.
5. Sirva y disfrute.

Postre de Platano Saludable

Sirve 1 porción.
1 por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

INGREDIENTES:

- 1 plátano chico, pelado
- 1 taza yogur de vainilla baja en grasa
- 1/4 taza de ajonjolí bajo en grasa
- 1/4 taza de frutas frescas

Información nutricional por porción: Calorías 432, Carbohidratos 84 g, Fibra Dietética 6 g, Proteínas 16 g, Grasa Total 6 g, Grasas Saturadas 3 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 13 mg, Sodio 197 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. Corte el plátano en medio por el lado largo.
2. Cucharee la yogur en un plato de cereal.
3. Ponga las mitades del plátano a los dos lados del yogur.
4. Rocíe con el ajonjolí y las frutas.
5. Sirva y disfrute.