



Parfait Yogurt

Numero de raciones: 1
Tamaño de raciones: 1 parfait

Equipo:

Nunca

Ingredientes:

1 taza de yogurt natural bajo en grasa
½ cucharadita miel
½ taza avena, cocido
1 taza arándanos (cualquier otra baya o fruta fresca puede ser substituido)
Su elección de uvas pasas, cereal de la marca "Kashi", semillas (opcional)

Direcciones:

Mezclar la miel y el yogurt hasta que se mezclen. Pon el yogurt, la fruta y la avena en una copa. Espolvorea las uvas pasas, el cereal y las semillas por encima.

Costo por recita: \$2.93

Costo por ración: \$2.93

Raciones de MiPlato: 1 ración de grano, 1/2 ración de fruta, 1 ración de proteína

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 parfait

Raciones 1

Cantidad por Ración

Calorías 283

% Valores Diarios*

Grasa Total 6g 9%

Grasa Saturada 3g 15%

Grasa Trans 0g

Grasa Poliinsaturada 1g

Grasa Monoinsaturada 2g

Colesterol 15mg 5%

Potasio 707mg 20%

Sodio 177 mg 7%

Carbohidrato Total 44g 15%

Fibra Dietética 4g 16%

Azúcares 28g

Proteínas 16g 32%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2400mg
Carbohidrato Total		300mg	300mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

** Nutrición analizó con

<https://www.supertracker.usda.gov>

Datos de nutrición no incluyen uvas pasas, cereal de la marca "Kashi", o semillas

Ejercicio: ¿Tienes escaleras en tu casa? ¡Baja y sube las escaleras continuamente durante cinco minutos!

Reflexión: ¿Sabías que el yogur se hace con una bacteria? Es una bacteria beneficiosa que ayuda a la digestión. ¡El yogur es una buena fuente de calcio que ayuda a mantener los huesos fuertes!