

# Yogurt Parfait

Servings per recipe: 1

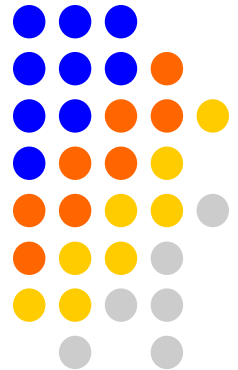
Prep time: 5 minutes

Serving size: 1 parfait

Cook time: 0 minutes



Nutrition Facts	
Serving Size 1 parfait (345g)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 230	Calories from Fat 5
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	2%
<b>Sodium</b> 250mg	10%
<b>Total Carbohydrate</b> 48g	16%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 30g	
<b>Protein</b> 10g	
Vitamin A 30%	Vitamin C 35%
Calcium 30%	Iron 25%
<b>Cost:</b> \$1.00 per recipe	
	\$1.00 per serving



Questions about nutrition?

Call 1-877-FOOD-URI

## Ingredients

- 1 cup low fat yogurt, plain or vanilla
- ½ cup canned fruit, drained & chopped (peaches, pineapple, and mandarins are good)
- ¼ cup whole grain cereal

## Directions

1. In a small cup, spoon in half of the yogurt. Layer half of the fruit in next.
2. Spoon in the rest of the yogurt, then the rest of the fruit.
3. Top with the cereal. Enjoy!

A healthy & tasty recipe for breakfast, snack, or after-dinner treat!

# Parfait de Yogurt

Porciones por receta: 1

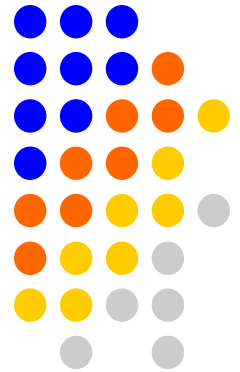
Tiempo de preparación: 5 minutos

Tamaño de porción: 1 parfait

Tiempo de cocción: 0 minutos



Nutrition Facts	
Serving Size 1 parfait (345g)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 230	Calories from Fat 5
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 0.5g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 250mg	<b>10%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 48g	<b>16%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>16%</b>
Sugars 30g	
<b>Protein</b> 10g	
Vitamin A 30%	• Vitamin C 35%
Calcium 30%	• Iron 25%
<b>Costo:</b> \$1.00 por receta	
\$1.00 por porción	



Preguntas sobre la nutrición?  
Llame al 1-877-FOOD-URI

## Ingredientes

1 taza yogurt natural o vainilla, bajo en grasa

½ taza fruta enlatada, drenada y cortada (durazno, pina y mandarinas son buenas)

¼ taza cereal integral

## Preparación

1. En una taza pequeña, agregue la mitad del yogurt. Después, ponga otra capa con mitad de la fruta.
2. Agregue el resto del yogurt y después el resto de la fruta.
3. Cubra por encima con el cereal. Disfrute!

Una receta saludable y sabrosa para un desayuno, merienda o algo especial después de la cena!