

# Parfait de yogur en capas

Preparación: 10 min  
Porciones: 4



## Ingredientes

- 4 tazas de yogur sin sabor o de vainilla
- 4 tazas de moras o fruta picada (como duraznos o peras)
- 1 taza de granola

## Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!  
Lávate las manos con jabón y agua

1. Para hacer un parfait: coloque  $\frac{1}{2}$  taza de yogur en un tazón o un frasco de vidrio transparente. Agregue  $\frac{1}{2}$  taza de fruta. Repita para hacer otra capa de fruta y yogur. Para finalizar cubra con  $\frac{1}{4}$  de taza de granola y disfrute!
2. Repita el paso uno para hacer tres parfaits más.



Public Health



NC SNAP-ED

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



@DINE.nutrition  
dineforlife.org