

## Fruit Yogurt Parfait

1 Serving

### Ingredients

- ½ cup **Greek yogurt**, non fat vanilla
- 1 cup **fruit** of your choice (fresh, frozen or canned in juice/water)
- ½ cup low fat **granola** or **crunchy cereal**



### Instructions

1. Spoon yogurt into glass, then top with fruit and granola.

*\*Nutrition information includes blueberries and Cheerios for analysis.*

### **Nutrition Information**

Serving Size: 1 parfait

Calories: 230

Total Fat: 1g

Saturated Fat: 0g

Protein: 5g

Sodium: 130mg

Carbohydrates: 51g

Added Sugar: 0g

Fiber: 6g

## Parfait de Fruta y Yogurt

1 Porción

### Ingredientes

- ½ taza **yogurt griego** de vainilla, descremado
- 1 taza de **fruta** de su preferencia (fresca, congelado o enlatada)
- ½ taza **granola** baja en grasa (o **cereal crujiente**)



### Preparación

1. Use una cuchara para servir el yogurt en un vaso y luego cubra con frutas y granola.

*\*La información nutricional incluye arándanos y cheerios para su análisis.*

### **Información Nutricional**

Tamaño de Porción: 1 parfait

Calorías: 230

Grasa Total: 1g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 5g

Sodio: 130mg

Carbohidratos: 51g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 6g