



Desarrollemos huesos fuertes



EFNEP

Expanded Food and Nutrition Education Program

Desayuno de yogur con fruta

Rinde: 6 porciones de 1 taza cada una

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

2 tazas de granola (muesli). Vea la p. 25

2 ½ tazas de yogur (cualquier sabor)

2 tazas de fruta fresco o enlatada

Preparación

1. Coloque en capas en una copa: 1/3 taza de granola, 1/3 taza de yogur, 1/3 taza de fruta.
2. Báñela con una cucharada de yogur.
3. Refrigere lo que sobre.

¡Sea creativa!

Substituya la granola con su cereal de grano integral

¡Coma bien: Coma más frutas!

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (254g)

Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 350 **Calories from Fat** 60

% Daily Value*

Total Fat 7g **11%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 160mg **7%**

Total Carbohydrate 61g **20%**

Dietary Fiber 7g **28%**

Sugars 19g

Protein 11g

