



## PARFAIT DE YOGURT

### MATERIALES:

- 6 tazas o tazones
  - Tabla de cortar
  - Tazas medidoras
  - Cucharas medidoras
  - Cuchillo afilado

### INGREDIENTES:

- 4 tazas de fruta congelada, enlatada, fresca o descongelada, como plátanos, fresas, duraznos o mangos
- 3 tazas de yogur natural sin grasa
- 1½ tazas de granola

Sirve 6; 1 parfait por porción

*\*Esta Receta por: Share Our Strength's Cooking Matters*

**Busca más recetas al: [www.gcfb.org/recipes\\_resources](http://www.gcfb.org/recipes_resources)**

# INSTRUCCIONES:

- Si usa fruta fresca, enjuague, pele y / o recorte según sea necesario. Si usa fruta congelada descongele, o enlatada drene el exceso de jugo.
- Corte la fruta en rodajas de  $\frac{1}{4}$  de pulgada de grosor. Debe haber al menos 3 tazas en total.
- Coloque  $\frac{1}{4}$  de taza de yogur en cada una de las 6 tazas o tazones. Cubra con  $\frac{1}{4}$  de taza de fruta en rodajas y 2 cucharadas de granola.
- Repita las capas una vez más, terminando con una capa de granola.
- Si lo usa, cubra con almendras en rodajas.

## Notas del Chef:

- Coloque el parfait en capas justo antes de servir para mantener la granola crujiente.
- Use cualquier cereal con alto contenido de fibra que le guste en lugar de granola.
- Intente cubrir con hojas de menta fresca enjuagadas y picadas para obtener más sabor y color.
- Para ahorrar dinero, utilice frutas frescas de temporada. Cuando sea difícil encontrar frutas de temporada, use fruta congelada descongelada o enlatada.
- Use la fruta sobrante en los batidos de frutas.