

PARFAIT blanco, azul, y rojo

Tiempo de preparación: 10
min
Porciones: 4



Ingredientes

- 4 tazas de yogur sin sabor o de vainilla
- 2 tazas de fresas o frambuesas picadas
- 2 tazas de arándanos
- 1 taza de granola

Instrucciones

1. Necesitará 4 tazas o tazones.
2. Coloque $\frac{1}{2}$ taza de yogur en cada tazón.
3. Cubra con $\frac{1}{2}$ taza de fruta. Repita el paso 2 y 3.
4. Cubra con $\frac{1}{4}$ taza de granola y disfrute.



Public Health

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

