

# Niños Sanos, Familia Sana

## Postre de Frutas



**Rinde:** 4 porciones de ½ taza

**Preparación:** 10 minutos

**Ingredientes:**

1 taza de fruta fresca, tales como melón, fresas, plátano, o uvas

½ taza de granola (cereal de trigo integral y bajo en azúcar)

1 taza de yogur baja en grasa (sin sabor o vainilla)

**Instrucciones:**

- 1) Pele el plátano. Lave las otras frutas. Corte la fruta en pedazos pequeños.
- 2) Arregle 4 tazones o tazas pequeñas.
- 3) Agregue 2 cucharadas de fruta a cada tazón.
- 4) Agregue 2 cucharadas de yogur.
- 5) Agregue 1 cucharada de granola encima de la fruta y yogur.
- 6) Repita pasos 3-5.



### Nutrition Facts

Serving Size 1 parfait  
Servings Per Container 10

Amount Per Serving

**Calories 90**      **Calories from Fat 5**

% Daily Value\*

**Total Fat 0.5g**      **1%**

Saturated Fat 0g      **0%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol 0mg**      **0%**

**Sodium 65mg**      **3%**

**Total Carbohydrate 19g**      **6%**

Dietary Fiber 1g      **4%**

Sugars 10g

**Protein 4g**

Vitamin A 8%      • Vitamin C 30%

Calcium 8%      • Iron 4%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300 mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:  
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Meta de mi familia: Vamos a hacer lo mejor posible

---

---

Derechos Reservados©2016 Regentes de la Universidad de California. Por favor de citar en conformidad. Este material está basado en trabajo que cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de EUA, bajo el número 2011-68001-30167 y Proyecto CA-D\*-NTR-2117-H .