

## Parfait de Yogur

1 porción

Los productos lácteos como la leche, el queso y el yogur son ricos en calcio, proteínas y vitaminas para ayudar a desarrollar huesos y dientes fuertes. El calcio mantiene los nervios, el corazón y los músculos saludables y puede ayudar a regular la presión arterial.

- 1 (6 onzas) contenedor de yogur bajo en grasa, con sabor a frutas o vainilla, dividida
- ¼ taza de bayas mixtas, frescas o congeladas, descongeladas
- 2 cucharadas de granola o maní sin sal

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Coloque la mitad del yogur en el fondo de un vaso o vaso de papel.
3. Coloque la fruta mezclada encima del yogur.
4. Añada el resto del yogur.
5. Cubra con cereal de granola.



**Información nutricional por porción:** Calorías 190, Grasa total 3.5g, Grasa saturada 1.5g, Colesterol 10mg, Sodio 115mg, Total de carbohidratos 33g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 27g, Proteína 10g, Calcio 30%, Hierro 2%.