

Dairy Makes Sense



El yogur bajo en grasa
es una forma sabrosa de
ayudar a mantener los
huesos y dientes fuertes.

dairymakessense.com



Parfait crujiente con banana y mantequilla de maní

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

- 4 tazas de yogur griego natural sin grasa
- 6 cucharadas de nueces
- 16 galletas pretzel desmenuzadas (aproximadamente 2 cucharadas)
- 4 bananas pequeñas en rodajas



Preparación:

1. En un recipiente pequeño, mezcla el yogur y la mantequilla de maní.
2. En otro recipiente, mezcla las nueces y los pretzels desmenuzados.
3. En un vaso alto o un recipiente pequeño, pon $\frac{1}{2}$ taza de yogurt, la mitad de las rodajas de banana y 2 cucharadas de la mezcla de nueces y pretzels.
4. Repite las capas y sirve inmediatamente.

Información nutricional por porción: Calorías: 430 Grasa total: 17 g
Grasa Saturada: 3 g Colesterol: 10 mg Sodio: 320 mg Carbohidratos: 42 g
Fibra dietaria: 5 g Proteína: 32 g Calcio: 25 % del valor diario

This recipe card is printed with permission by the Midwest Dairy Council.



Missouri Department of Health and Senior Services • 573-751-6204 • health.mo.gov/wic
An equal opportunity/affirmative action employer. Services provided on a nondiscriminatory basis.
USDA is an equal opportunity provider and employer.



WIC-837 (12/14)