

Parfait de Arándanos

1 Porción Proporciona:

CACFP: ½ taza de fruta, 1 onza de equivalente de carne/alternativa de carne, 1 onza de equivalentes de granos

NSLP: ½ taza de fruta, 1 onza de equivalente de carne/alternativa de carne, 1 onza de equivalentes de granos

SFSP: ½ taza de fruta, 1 onza de equivalente de carne/alternativa de carne, 1 onza de equivalentes de granos

Proceso HACCP #1 Servicio del Mismo Día

Ingredientes	12 Porciones		24 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Arándanos azules, frescos o congelados	1 libra 2 onzas	3 tazas	2 libras 4 onzas	6 tazas
Yogur de vainilla bajo en grasa		1 cuarto + 2 tazas		3+ cuartos
Fresas, frescas, recortadas, en cuartos	1 libras 2 onzas		2 libras 4 onzas	6 tazas
Granola de grano integral		3 tazas		6 tazas



FoodHero.org/es

Preparación

1. Coloque 12 o 24 vasos transparentes de 10 a 12 onzas.
2. Coloque ¼ de taza de arándanos azules en el fondo de cada vaso.
3. Ponga ½ taza de yogur en cada vaso encima de los arándanos azules.
4. Ponga ¼ de taza de fresas encima.
5. Justo antes de servir agregue ¼ de taza de granola encima de las fresas.

CCP: Mantenga para servicio frío en 41°F o menos.



Porción	Rinde	Volumen
1 parfait	12 o 24 porciones	12 o 24 porciones

Nutrientes por Porción			
Calorias	269	Sodio	131 mg
Grasa Total	4.4 g	Carbohidrato	50 g
Grasa Saturada	1.4 g	Fibra Dietética	4 g
Colesterol	6 g	Proteína	9 g
		Vitamina A	78 UI
		Vitamina C	27 mg
		Hierro	1.4 mg
		Calcio	236 mg

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2023 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.