

Parfait con Frutas

1 Porción Proporciona:

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

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

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

Proceso HACCP #1 Preparación sin Cocción

Ingredientes	12 Porciones		24 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Duraznos, cortados en cubitos, enlatados en almíbar ligero o jugo		3 tazas		1 cuarto de galón + 2 tazas
Yogur de vainilla bajo en grasa		1 cuarto de galón + 2 tazas		3 cuartos de galón
Arándanos azules, frescos o congelados		3 tazas		1 cuarto de galón + 2 tazas
Granola integral		3 tazas		1 cuarto de galón + 2 tazas



Preparación

1. Coloque en una superficie 12 o 24 vasos transparentes de 10 a 12 onzas.
2. Coloque ¼ de taza de duraznos cortados en cubitos con jugo en el fondo de cada vaso.
3. Coloque ½ taza de yogur en cada vaso encima de los duraznos.
4. Rocíe con ¼ de taza de arándanos azules.
5. Justo antes de servir añada ¼ de taza de granola encima de los arándanos azules.

CCP: Mantenga para servicio frío a 41° F.

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

Nutrientes por Porción			
Calorías	280	Sodio	133 mg
Grasa Total	4.3 g	Carbohidratos	53 g
Grasa Saturada	1.4 g	Fibra Dietética	3.8 g
Colesterol	6 mg	Proteínas	9 g
		Vitamina A	241 UI
		Vitamina C	4 mg
		Hierro	1.4 mg
		Calcio	232 mg



Este material se desarrolló 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). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211.

El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.