

# 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	48 Porciones		96 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Duraznos, cortados en cubitos, enlatados en almíbar ligero o jugo	1 lata #10		2 latas #10	
Yogur de vainilla bajo en grasa		1 galón + 2 cuartos de galón		3 galones
Arándanos azules, frescos o congelados		3 cuartos de galón		1 galón + 2 cuartos de galón
Granola integral		3 cuartos de galón		1 galón + 2 cuartos de galón



## Preparación

1. Coloque en una superficie 48 o 96 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	48 o 96 porciones cada una	48 o 96 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.