



# Yogurt Parfait

Prep time: 5 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 1

Serving size: 1 parfait

Cost: \$1.09 per recipe, \$1.09 per serving

## Ingredients

- 1 cup low-fat vanilla yogurt
- ½ cup chopped fruit (for example, fresh or frozen berries, banana, or peaches)
- ¼ cup whole grain cereal

## Directions

- 1) In a small cup, spoon in half of the yogurt. Layer half of the fruit in next.
- 2) Spoon in the rest of the yogurt, then the rest of the fruit.
- 3) Top with the cereal. Enjoy!

## Nutrition Facts

1 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 parfait</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>220</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 2.5g	<b>3%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 15mg	<b>5%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 40g	<b>15%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 30g	
Includes 14g Added Sugars	<b>28%</b>
<b>Protein</b> 9g	
Vitamin D 3mcg	15%
Calcium 336mg	25%
Iron 4mg	20%
Potassium 534mg	10%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



### Money-Saving Tip:

Using frozen fruit not only can save money but can naturally sweeten your parfait once defrosted!

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**Questions about  
nutrition?  
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



# Parfait de Yogurt

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 1

Tamaño de porción: 1 parfait

Costo: \$1.09 por receta, \$1.09 por porción

## Ingredientes

- 1 taza yogurt de vainilla bajo en grasa
- ½ taza fruta picada (por ejemplo bayas, banana or duraznos frescos o congelados)
- ¼ taza cereal integral

## Preparación

- 1) En una taza pequeña, agrega la mitad del yogurt. Después, añade otra capa con mitad de la fruta.
- 2) Agrega el resto del yogurt y después el resto de la fruta.
- 3) Cubre por encima con el cereal. Disfruta!

## Nutrition Facts

1 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 parfait</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>220</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 2.5g	<b>3%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 15mg	<b>5%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 40g	<b>15%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 30g	
Includes 14g Added Sugars	<b>28%</b>
<b>Protein</b> 9g	
Vitamin D 3mcg	15%
Calcium 336mg	25%
Iron 4mg	20%
Potassium 534mg	10%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



### Consejo para ahorrar dinero:

Usar fruta congelada no solo puede ahorrar dinero sino que puede endulzar naturalmente su parfait.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



# Parfait de iogurte

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 1

Tamanho da porção: 1 parfait

Custo: \$1.09 por receita, \$1.09 por porção

## Ingredientes

1 copo de iogurte de baunilha com baixo teor de gordura

½ copo de frutas picadas (por exemplo, frutas frescas ou congeladas, banana ou pêssegos)

¼ copo de cereal integral

## Modo de Preparo

- 1) Em um copo pequeno, adicione metade do iogurte com uma colher. Adicione metade da fruta em uma camada.
- 2) Coloque o restante do iogurte e, em seguida, o restante da fruta.
- 3) Cubra com o cereal. Saboreie!

## Nutrition Facts

1 servings per container

Serving size 1 parfait

Amount per serving

**Calories 220**

% Daily Value\*

Total Fat 2.5g 3%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg 5%

Sodium 160mg 7%

Total Carbohydrate 40g 15%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 30g

Includes 14g Added Sugars 28%

Protein 9g

Vitamin D 3mcg 15%

Calcium 336mg 25%

Iron 4mg 20%

Potassium 534mg 10%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



### Dica para economizar dinheiro:

Usar frutas congeladas não só pode te economizar dinheiro, mas pode adoçar naturalmente seu parfait depois de descongeladas!

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre  
nutrição? Ligue para  
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.