



# 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>270</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 4g	<b>5%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodium</b> 200mg	<b>9%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 47g	<b>17%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 39g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 14g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 460mg	35%
Iron 3mg	15%
Potassium 655mg	15%

\*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.

*Did you know?*  
A yogurt parfait makes a great breakfast, dessert, or after-school snack!



### Money-Saving Tip:

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

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND  
[web.uri.edu/SnapEd](http://web.uri.edu/SnapEd)



**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

**Serving size** 1 parfait

Amount per serving

**Calories** 270

% Daily Value\*

**Total Fat** 4g 5%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 10mg 3%

**Sodium** 200mg 9%

**Total Carbohydrate** 47g 17%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 39g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 14g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 460mg 35%

Iron 3mg 15%

Potassium 655mg 15%

\*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.

### Sabías?

Un parfait de yogurt hace muy buen desayuno, postre o merienda para después de clases!



### Consejo para ahorrar dinero:

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

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND  
web.uri.edu/SnapEd



¿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.