

JUST PEACHY PARFAIT

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX $\frac{3}{4}$ CUP, MAKES 4 SERVINGS):

113 calories; 21 grams carbohydrate; 1 gram fat; 6 grams protein; 3 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$4.58

INGREDIENTS

1 cup chopped peaches
1 cup blueberries
1 cup nonfat vanilla Greek yogurt
 $\frac{1}{2}$ cup rolled oats, uncooked

DIRECTIONS

In 1 small bowl or cup, layer $\frac{1}{4}$ cup peaches, $\frac{1}{4}$ cup blueberries, and $\frac{1}{4}$ cup yogurt. Top with $\frac{1}{8}$ cup oats. Repeat steps in 3 separate small bowls of cups. Refrigerate for 1 hour to allow oats to soften.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

PARFAIT DE DURAZNOS Y ARÁNDANOS

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = $\frac{3}{4}$ TAZA):

113 calorías; 21 gramos carbohidratos; 1 gramo grasa; 6 gramos proteína; 3 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$4.58

INGREDIENTES

- 1 taza de duraznos picados
- 1 taza de arándanos
- 1 taza de yogur griego de vainilla descremado
- $\frac{1}{2}$ taza de copos de avena, sin cocer

PREPARACIÓN

En 1 recipiente pequeño (capacidad 1 taza aprox.), coloque capas de $\frac{1}{4}$ taza de duraznos, $\frac{1}{4}$ taza de arándanos, y $\frac{1}{4}$ taza de yogur. Cubra con $\frac{1}{8}$ taza de avena. Repita los pasos en otros 3 recipientes pequeños. Refrigere durante 1 hora para permitir que la avena se suavice.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites