

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. This agency is an equal opportunity provider.

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. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.