

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

\*No se necesita cocción

### Incluido en la caja:

- ½ taza de cóctel de frutas en jugo, escurrido

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- ½ taza de yogurt natural bajo en grasa
- ½ de taza de cereal integral o de grano entero

### Direcciones:

1. Vierta 2 cucharadas de cóctel de frutas en el fondo de una taza. Agregue 2 cucharadas de yogurt y luego 2 cucharadas de cereal de trigo integral
2. Alterne las capas hasta que se utilicen todos los ingredientes.

### Consejo:

¡Use yogurt griego para obtener proteínas adicionales y cubra con fruta fresca o nueces sin sal para darle más sabor!



### Información Nutricional\*

**Porciones totales:** 1  
**Tamaño de la porción:** 1(1 taza y ½) parfait  
**Calorías:** 178  
**Grasas:** 1.7 g  
**Sodio:** 152 mg  
**Carbohidratos:** 34 g  
**Fibra:** 2 g  
**Proteína:** 6.4 g  
**Porciones de Carbohidratos:** 2

*\*Los datos nutricionales incluyen cócteles de frutas enlatados en jugo, yogurt natural bajo en grasa y cereales de granos integrales.*