



Show Me Nutrition: Building My Body Lesson 4

Breakfast Parfait

Makes: 6 (1 cup) servings
Preparation Time: 10 minutes

Ingredients

2 cups granola (see granola recipe from Grain lesson)
2 ½ cups yogurt (any flavor)
2 cups of any fresh or canned fruit

Directions

1. Layer in a glass or cup: 1/3 cup granola, 1/3 cup yogurt, 1/3 cup fruit.
2. Top with a spoonful of yogurt.
3. Refrigerate leftovers.

Be Creative!

Replace granola with your favorite whole grain cereal.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (254g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 350 **Calories from Fat** 60

% Daily Value*

Total Fat 7g **11%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 160mg **7%**

Total Carbohydrate 61g **20%**

Dietary Fiber 7g **28%**

Sugars 19g

Protein 11g





Enseña Me Nutrión: Construyendo Mi Cuerpo Lección 4

Desayuno de yogur con fruta

Rinde: 6 porciones de 1 taza cada una
Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

- 2 tazas de granola (muesli)
- 2 ½ tazas de yogur (cualquier sabor)
- 2 tazas de fruta fresco o enlatada

Preparacion

1. Coloque en capas en una copa: 1/3 taza de granola, 1/3 taza de yogur, 1/3 taza de fruta.
2. Báñela con una cucharada de yogur.
3. Refrigere lo que sobre.

¡Sea creativa!

Substituya la granola con su cereal de grano integral favorito.



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (254g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 350 **Calories from Fat** 60

% Daily Value*

Total Fat 7g **11%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 160mg **7%**

Total Carbohydrate 61g **20%**

Dietary Fiber 7g **28%**

Sugars 19g

Protein 11g