



Parfait de Piña y Coco

2 Porciones • 1 Porción = 1 Taza de Yogurt y ½ Taza de Piña

Consejos de piña



Como Almacenar

En el refrigerico en una bolsa de plástico perforada durante 3-5 días.



Como Usar

Agréguelo a ensaladas de frutas, batidos, jugos naturales o postres.



Beneficios para la Salud

Aumenta la inmunidad, mejora la digestión y promueve huesos fuertes.

INGREDIENTES

- 2 tazas de yogur griego natural sin grasa
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de crema de coco
- 1 taza de piña, fresca o enlatada en jugo 100% (si está enlatada, escurrir y enjuagar)
- 2 cucharadas de hojuelas de coco sin azúcar
- Opcional: granola

INSTRUCCIONES

- En un bol, combine el yogur griego, la miel y la crema de coco. Mezclar bien.
- Corta la piña en cubos.
- En un frasco de vidrio o en una taza pequeña, coloque capas de yogur, piña y coco.
- Repetir capas. Y cubra con granola.

Nutrition Facts

2 servings per container
Serving size 1 cup yogurt, 1/2 cup pineapple
 (227g)

Amount per serving
Calories **220**

% Daily Value*

Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 65mg	3%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 21g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 16g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 172mg	15%
Iron 0mg	0%
Potassium 325mg	6%

*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.



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsfa.org/recipes



www.chefsfa.org
 5200 Historic Old Hwy 90
 San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
 Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



Supplemental
 Nutrition
 Assistance
 Program