

# Parfait de piña y coco

2 Porciones • 1 Servicio = 3 Tazas

## Consejos Sobre la Piña



### Cómo almacenar

Almacenar a temperatura ambiente. Si está maduro, conservar en el frigorífico en un recipiente sin cerrar.



### Cómo Utilizar

Agréguelo a las ensaladas, saltee con cebollas y papas, o rellénelo con calabacín y hornee.



### Beneficios de la Salud

Promueve la salud de la próstata, la orina y el ADN. Ayuda a prevenir el cáncer y las enfermedades cardíacas.

## 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

## DIRECCIONES

- En un bol, combine el yogur griego, la miel y la crema de coco. Mezclar bien.
- Corta la piña en dados.
- En un tarro de cristal o en una taza pequeña. Coloque capas de yogur, piña y coco.
- Repetir capas.
- Cubra con granola.

Nutrition Facts	
2 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup yogurt, 1/2 cup pineapple (227g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>220</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 5g	<b>6%</b>
Saturated Fat 4g	<b>20%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 65mg	<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 27g	<b>10%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 21g	
Includes 1g Added Sugars	<b>2%</b>
<b>Protein</b> 16g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 172mg	15%
Iron 0mg	0%
Potassium 325mg	6%
<small>*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.</small>	



**FIND MORE RECIPES**

SCAN THE QR CODE OR VISIT  
[chefsfa.org/recipes](https://chefsfa.org/recipes)



[www.chefsfa.org](http://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