



**Receta: Parfait de bayas (berries)**

**Porción: 1**

**Tamaño de Porción: 1 Parfait (postre en capas)**

**Ingredientes:**

1 recipiente individual de Yogur Griego "Light & Fit" (o cualquier otra marca de yogur que sea sin grasa)

1/2 taza de nueces machacadas

1/2 taza bayas (berries) congeladas

**Instrucciones:**

1. Caliente las bayas(berries) en un envase en el microondas o en un sartén en la estufa
2. Añade las bayas(berries) y yogur en un envase pequeño.
3. Encabeza con nueces machacadas.

**Nutrición para una Porción:**

**Calorías: 315 Total grasa: 20g Grasa Saturada: 2g Sodio: 50 mg**

**Carbohidratos: 21g Proteínas: 17.5g Fibras: 4.5g**