



# CEREAL "SUNDAE"

**PREP TIME:** 10 minutes

**SERVING SIZE:** 1 cup

**COOK TIME:** 0 minutes

**SERVES:** 1

## INGREDIENTS

- ½ cup whole grain cereal (Ex: low fat granola)
- 1/3 cup low fat yogurt
- ¼ cup fruit
- 1-2 tablespoons chopped nuts

## PREPARATION

1. Place in layers in a cup: first the cereal, then the yogurt, then the fruit. Top with chopped nuts.



## NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 205, Total Fat 10g, Carbohydrates 24g, Fiber 3g, Protein 7g, Sodium 140mg

## SOURCE (OR ADAPTED FROM)

Power of Choice

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 2/17  
*This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.*



# POSTRE DE CEREAL Y YOGUR

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 taza

**TIEMPO PARA COCINAR:** 0 minutos

**PORCIONES:** 1

## INGREDIENTES

- ½ taza cereal integral (Ej: granola bajo en grasa)
- 1/3 taza yogur bajo en grasa
- ¼ taza de fruta
- 1-2 cucharada de nueces (opcional)

## PREPARACIÓN

1. Colocar en un plato o baso: el cereal, yogur, y por último la fruta. Agregue las nueces si lo desea y revuelva todos los ingredientes.



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 205, Grasa Total 10g, Carbohidratos 24g, Fibra 3g, Proteína 7g, Sodio 140mg

## FUENTE (O ADAPTADA DE)

Power of Choice

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 2/17  
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés