

## Desarrollar huesos fuertes

### 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

*¡Coma bien: Coma más frutas!*



Materiales proporcionados por la Universidad de Arkansas, División de Agricultura Servicio de Extensión Cooperativa

Universidad de Arkansas, Estados Unidos Departamento de Agricultura, los gobiernos del Condado de cooperación La Extensión del Servicio Cooperativo de Arkansas, ofrece estos programas para todas las personas elegibles sin importar raza, color, nacionalidad, religión, genero, edad, discapacidad, estado civil o estado veterano o cualquier otro estado legalmente protegido, y es un Empleador con Acción Afirmativa/ Oportunidad igual para todos.