



Postre helado de yogurt

1 porción
Peso neto:

Ingredientes	Modo de empleo
1/4 de taza de fresas en rebanadas	En un vaso, primera capa de fruta abajo
3/4 de taza de yogurt de fresa	Siguiente capa de yogurt
1/4 de taza de granola	Ponga la granola arriba y disfrute
300 Calorías y 9 gramos de proteína	* Alérgenos: leche, gluten

Food 4 Thought
Santa Ana 92705



Información nutricional del postre de yogurt

Yogurt: Buena fuente de calcio y proteína

Yogurt: Se tolera mejor que la leche, pues tiene menos lactosa

Yogurt: El yogurt de calidad tiene buena bacteria (busque la leyenda "active live cultures" o cultivo vivo activo, para ayudar con la digestión. LEA la ETIQUETA y asegúrese que haya bacteria en la lista de ingredientes

Granola: Reduce el colesterol malo y el colesterol total debido a la fibra soluble

***Fresas:** Tienen antioxidantes, vitaminas y fibra.

Sabía que... 1 taza de fresas en rebanadas tiene casi la misma cantidad de vitamina C que un jugo de naranja, y fibra.

* Los estudios han demostrado que éstas pueden mejorar la enfermedad crónica

Para mayores informes, comuníquese con
María Galvan, R.D. Especialista en nutrición
maria.galvan@sausd.us

