



Listo en 5 min.  Rinde 1

## Súper Banana Split

¡Un giro distinto al banana-split que está lleno de nutrientes añadidos y sabor!

### Ingredientes

- 1 plátano pequeño, pelado
- ½ taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 cucharada de granola baja en grasa
- ½ taza de bayas frescas (fresarándanos azules u otras bayas, frambuesa y/o moras)

### Instrucciones

1. Corte el plátano por la mitad a lo largo.
2. Con una cuchara, sirva yogur en un plato.
3. Ponga las mitades de plátano a ambos lados del yogur.
4. Cubra el yogur con la granola y la fruta. Sirva.



Semana 10

### Información Nutricional por porción:

Calorías 278 Carbohidratos 58g Fibra 6g Proteínas 8.5g Grasa Total 3.4g Grasa Sat. 1.3g Sodio 94mg

Origen: Champions for Change (CDPH)

Este material fue pagado por USDA SNAP, un empleador y proveedor de oportunidades iguales.



Listo en 5 min.  Rinde 1

## Súper Banana Split

¡Un giro distinto al banana-split que está lleno de nutrientes añadidos y sabor!

### Ingredientes

- 1 plátano pequeño, pelado
- ½ taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 cucharada de granola baja en grasa
- ½ taza de bayas frescas (fresarándanos azules u otras bayas, frambuesa y/o moras)

### Instrucciones

1. Corte el plátano por la mitad a lo largo.
2. Con una cuchara, sirva yogur en un plato.
3. Ponga las mitades de plátano a ambos lados del yogur.
4. Cubra el yogur con la granola y la fruta. Sirva.



Semana 10

### Información Nutricional por porción:

Calorías 278 Carbohidratos 58g Fibra 6g Proteínas 8.5g Grasa Total 3.4g Grasa Sat. 1.3g Sodio 94mg

Origen: Champions for Change (CDPH)

Este material fue pagado por USDA SNAP, un empleador y proveedor de oportunidades iguales.

