

FROZEN YOGURT BARK

10 Min (prep) | Serves 6
2 Hr (chill)

Ingredients:

- Wax Paper
- 2 cups non-fat vanilla Greek yogurt
- 1 cup sliced strawberries
- 1/2 cup blueberries
- 1/2 cup granola

Preparation:

1. Line a baking sheet with wax paper. Spread yogurt on baking sheet in an even, thick layer.
2. Top yogurt with strawberries, blueberries & granola.
3. Freeze 2-3 hours or until firm.
4. Cut into pieces & serve. Store leftovers in the freezer to enjoy later!

Other Flavors:

Peanut Butter Banana bark:

- 2 cups non-fat vanilla Greek yogurt
- 1 banana, sliced
- 1/4 cup chocolate chips
- 1 tbsp peanut butter, melted

Tropical bark:

- 2 cups non-fat vanilla Greek yogurt
- 1 kiwi, peeled and sliced
- 1 cup frozen tropical mix fruit
- 1/4 cup unsweetened shredded coconut

Nutrition Facts	
6 servings per recipe	
Serving size	(134g)
Amount per serving	
Calories	120
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 30mg	1%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 13g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 9g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 93mg	8%
Iron 1mg	6%
Potassium 185mg	4%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Are calories & sodium close to a match?



This recipe is 1 for 1 certified & meets a lower sodium standard.

 **ONIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.


**CHOOSE
HOME
MADE**



CORTEZA DE YOGUR CONGELADO

10 Min (prep) | Porciones 6
2 Hr (enfriar)

Ingredientes:

- Papel encerado
- 2 tazas de yogur griego de vainilla sin grasa
- 1 taza de fresas en rodajas
- 1/2 taza de arándanos
- 1/2 taza de granola

Preparación:

1. Forrar una bandeja para hornear con papel encerado. Entender el yogur sobre la bandeja en una capa gruesa y uniforme.
2. Distribuir las fresas, los arándanos y la granola encima del yogur.
3. Congelar por 2-3 minutos o hasta que esté firme.
4. Cortar en pedazos y servir! Guarde las sobras en el congelador para comer con gusto más tarde.

Otros Sabores:

Corteza de yogur con mantequilla de cacahuete y plátano:

- 2 tazas de yogur griego de vainilla sin grasa
- 1 plátano en rodajas
- 1/4 taza de chips de chocolate
- 1 cda de mantequilla de cacahuete, derretida

Corteza de yogur tropical

- 2 tazas de yogur griego de vainilla sin grasa
- 1 kiwi, pelado y en rodajas
- 1 taza de mezcla de frutas tropicales congeladas
- 1/4 taza de coco rallado sin azúcar

Información Nutricional	
6 porciones por receta	
Tamaño de la porción	(134g)
Cantidad por porción	Calorías 120
	% Valor Diario*
Grasa Total 0.5g	1%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 5mg	25%
Sodio 30mg	1%
Carbohidrato Total 20g	7%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares Totales 13g	
Incluye 2g Azúcares Añadidos	4%
Proteína 9g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 93mg	8%
Hierro 1mg	6%
Potasio 185mg	4%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

¿El valor de las calorías y el sodio son similares?



Esta receta tiene Certificado 1 por 1 y es baja en sodio.



PROYECTOONIE.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

ELIGE COCINAR EN CASA