

# Impulsate con Bayas

**Factores de diversión: las bayas se cultivan en el verano y saben más frescas desde Junio a Agosto.**

Hola verano! Para un refrigerio ó desayuno nutritivo, escoja un yogurt normal o yogurt griego y añadale fruta. Pueden ser frescas, congeladas, ó enlatadas en jugo al 100%.

El yogurt es una buena fuente de proteína y calcio que ayuda a un cuerpo saludable. Sin embargo, muchos yogures condimentados se hacen con tanta el azúcar como una barra de caramelo. Usted puede endulzar el yogurt con azúcares naturales de frutas como las Bayas. La fruta le dará un aumento adicional a la nutrición.

## Beneficios Nutricionales:

- ✓ El yogurt proporciona proteína y calcio para los huesos y los dientes.
- ✓ Yogurt natural no tiene azúcares añadida.
- ✓ Las Bayas proporcionan vitamina C para evitar que nos enfermemos.
- ✓ las Bayas también proporcionan fibra para ayudarnos a mantenernos llenos



## Cómo puede ayudar su hijo en la cocina

- Deje que ellos escojan la fruta en la tienda de comestibles y pídales que describan la apariencia, el olor y la textura
- Lave las bayas
- Ponga yogurt en un tazón o vaso
- Que decidan cuánta fruta comer con el yogurt

## Triple Berry Parfait

**Porciones :** 3-4 porciones , ½ taza por porción.

### Ingredientes:

- 2 tazas de yogurt (regular o griego)
- ¼ Taza de fresas
- ¼ Taza de Blackberries
- ¼ Taza de Bayas
- 1/2 Taza de granola ó cereal (opcional)
- Un poquito de canela en polvo (opcional)

### Direcciones:

- 1.-Lavar los bayas y cortar las fresas en pequeñas piezas. Ponerlas en taza mediana.
- 2.- Cubrir la parte de abajo de 3 ó 4 vasos pequeños con un capa de yogurt.
- 3.-Agregar una capa de bayas de su elección. De nuevo cubralá con otra capa de yogurt hasta que este casi lleno.
- 4.- Echele un poquito de canela en polvo ó granola para mas sabor.

