



Picture by: Roxy's Kitchen

PARFAIT DELFIN-TASTICO

¡Haga el desayuno divertido con este giro marino a un parfait!

*Tip: Guarde las otras mitades del banano para otra merienda o cortelas en rodajas y las añade al parfait.

Porciones: 2

1 porción: 1 parfait con un delfín

LO QUE VA A NECESITAR:

- 1/2 taza de su fruta de su elección
- 1/2 taza de agua
- 1/4 cucharada vinagre blanco
- 2 hojas de Papel toalla
- 2 bananas/plátanos/cambures
- Cuchillo
- 1 marcador permanente cafe o negro
- 2 tazas transparentes
- 1/2 taza granola sin azúcar
- 1 taza de yogurt griego natural

COSTO APROXIMADO:

- Costo Total: \$0.49
- Costo por porción: \$0.25

INSTRUCCIONES:

1. Corte la fruta de su elección de manera que su hijo/a pueda masticarlo fácilmente. Y déjela en un recipiente.
2. Mezcle el agua y el vinagre blanco.
3. Limpie la cascara del banano con la mezcla de agua y vinagre, seque los bananos.
4. Con el marcador, dibuje dos ojos en cada delfín.
5. Corte los bananos en mitad. Guarde las dos mitades en el refrigerador.
6. Corte el tallo de las bananas en mitad para hacer la boca del delfín.
7. Coloque el banano en el centro de la taza y añada la mitad del yogurt, la mitad de la fruta, y la mitad de la granola. Repita el paso 9.
8. ¡Disfrute!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- Calorías: 221 Cal
- Carbohidratos: 38 g
- Proteína: 13 g