

Receta de torre de yogur con fresas (frutillas) y bananas

Pueden usar esta receta como parte de una demostración de cocina. Para variar la receta pueden substituya el yogur de vainilla con yogur con frutas o pudín sin azúcar. Si no hay fresas frescas, prueben usar congeladas (que hayan sido previamente descongeladas) o la fruta enlatada en jugo de fruta.

Inviten a los participantes a que hagan su propio postre. Repartan los tazones y den a cada participante una taza de medir apropiada para medir la cantidad que usarán para cada capa de la torre. ¡Los participantes disfrutarán de hacer su propio postre y comer el sabroso manjar!

1. Para hacer la torre en capas, coloquen 1 cucharada de pudín en el fondo de cada una de las cuatro copas para postre (de 8 onzas). Coloquen sobre el pudín 1 cucharada de rodajas de banana, 1 cucharada de rodajas de fresas, 1 cucharada de galleta (*Graham*) molida y $\frac{1}{4}$ taza de pudín.
2. Repitan la capa de banana, fresas, galleta y pudín.
3. Si lo desean, sirvan con un copo de crema batida descremada (una cucharada). Sirvan la torre inmediatamente o cubran cada copa con un envoltorio de plástico y enfríela durante 2 horas antes de servir.

Ingredientes

- 4 tazas de yogur o de pudín de vainilla dietético (sin azúcar agregada)
- 2 tazas de bananas en rodajas (alrededor de 2 bananas grandes)
- 2 tazas de fresas frescas o descongeladas en rodajas
- 2 tazas de galleta (*Graham*), molida
- $\frac{1}{2}$ taza de crema batida (*opcional*)

Sirve: 8 porciones

Cada porción contiene:

Calorías: 179

Grasa total: 2 g

Grasa saturada: 1 g

Colesterol: 3 mg

Sodio: 190 mg

Fibra total: 2 g

Proteína: 6 g

Carbohidratos: 36 g

Potasio: 438 mg

Clave saludable

Este postre nutritivo de yogur con frutas le dará color y alegría a sus fiestas.