

Recetas bajas en carbohidratos

PARFAIT DE PUDÍN DE CIRUELAS



Mezcla ciruelas frescas, crema de pudín y granola para hacer un postre o desayuno delicioso y completo.

Tiempo de preparación 20 min • Tiempo total 20 min • 4 porciones

1 paquete (de 4 porciones) de pudín instantáneo de vainilla y mezcla de relleno para pastel libre de azúcar y grasa
1 ¼ tazas de leche descremada
1 taza de yogur descremado sin azúcar
½ taza de granola baja en grasa
4 ciruelas medianas deshuesadas y picadas (cerca de 2 tazas)

PASO 1

Prepare la mezcla del pudín de acuerdo a las instrucciones del paquete, pero utilice 1 ¼ tazas de leche descremada. Agregue y mezcla el yogur.

PASO 2

Coloque cerca de ¼ de taza de la mezcla del pudín en el fondo de cada uno de 4 vasos para parfait. Ponga una capa de 1 cucharada de granola y cerca de ¼ de taza de ciruelas en cada vaso; repita varias capas. Ponga encima el resto de la mezcla de pudín. Refrigérelos hasta el momento de servir.

170 Calorías • 1,5 g grasa total • 32 g carbohidratos • 8 g proteína • 2 opciones de carbohidratos



bell institute
OF HEALTH AND NUTRITION
GENERAL MILLS

Opciones para refrigerios inteligentes

CONTADORES DE CARBOHIDRATOS



+



=

1 SELECCIÓN DE
CARBOHIDRATOS

10 almendras

1 yogur Yoplait® Greek 100 de fresa

170 calorías • 6 g grasa total
17 g carbohidratos • 12,5 g proteína



+



=

2 SELECCIONES DE
CARBOHIDRATOS

2 tazas de
palomitas de maíz

1 naranja de
ombigo mediana

130 calorías • 1 g grasa total
30 g carbohidratos • 3,5 g proteína



+



=

2 SELECCIONES DE
CARBOHIDRATOS

½ taza de Cheerios®

¼ de taza
de arándanos

145 calorías • 1,5 g grasa total
35 g carbohidratos • 2 g proteína



+



=

1 SELECCIÓN DE
CARBOHIDRATOS

5 galletas saladas
de trigo integral

1 oz de queso cheddar

210 calorías • 13 g grasa total
16 g carbohidratos • 9,5 g proteína



+



=

1,5 SELECCIONES DE
CARBOHIDRATOS

½ taza de arandanos

1 Yogur Yoplait®
Greek 100 de vainilla

150 calorías • 0 g grasa total
22 g carbohidratos • 13,5 g proteína



+



=

2 SELECCIONES DE
CARBOHIDRATOS

½ panecillo inglés
de trigo integral
½ cucharada de
mantequilla de maní

1 manzana pequeña

190 calorías • 5 g grasa total
35 g carbohidratos • 5,5 g proteína