

Let's Build a Parfait



Do you have extra yogurt at home? Use it to make the perfect parfait. Three ingredients is all you need. Mix and match any fruit and yogurt with any nuts/seeds or cereal. Layering your three ingredients in a clear glass bowl or jar creates a beautiful meal. A parfait makes for a filling breakfast or a sweet treat after a long day of outside play. Make one today!

Watch our video: https://www.youtube.com/watch?v=g7ZVhRA_98I

sliced apples



frozen berries



bananas slices



canned peaches



dry cereal



almond slivers



sunflower seeds



seedy granola bar



4oz low fat yogurt



Parfait



What's so great about yogurt? Yogurt is an excellent source of both protein and calcium. It's more affordable than meat and is easy to find in the store. Protein and calcium are two nutrients the body needs every day. They are used for the growth of your muscles, bones, and teeth. Without these two nutrients, bones become fragile and are more likely to break. Kids ages 4-9 need 1,000mg calcium each day. Adolescents ages 11-18 need 1,300mg each day. Most yogurt has 150mg in 4oz. That's 12-15% of your kiddos daily needs!

Hagamos un postre llamado *parfait*



¿Tienes yogurt extra? Úsalo para hacer el *parfait* perfecto. Sólo necesitas tres ingredientes. Mezcla y combina cualquier fruta y yogurt con nueces o semillas o cereales. Cuando se hacen capas con tres ingredientes en un vaso o tazón transparente se crea un platillo hermoso. ¡Un *parfait* es un desayuno llenador o como postre después de un largo día de juego al aire libre! ¡Hazte uno hoy!

Mira nuestro video: https://www.youtube.com/watch?v=g7ZVhRA_98I

**manzana
rebanada**



frutitas congeladas



banana rebanada



durazno enlatado



cereal



**Almendras
picadas**



**Semillas de
girasol**



**Barra de granola con
semillas**



4oz yogurt bajo en grasas



Parfait



¿Qué tiene de bueno el yogurt? Es una fuente excelente de proteína y calcio. Es más barato que las carnes y es fácil de encontrar en tiendas. La proteína y el calcio son dos nutrientes que tu cuerpo necesita diariamente para el desarrollo de tus músculos, huesos y dientes. Sin estos dos nutrientes, los huesos se vuelven frágiles y más propensos a quebraduras. Niñas(os) de 4-8 años necesitan 1,000mg de calcio diarios. Adolescentes entre 12-18 necesitan 1,300mg diarios. La mayoría de los yogures contienen 150mg en 4oz. Eso es 12-15% de las necesidades diarias de sus hijas(os).