

# Growing



healthy together

## Berry Yogurt Crunch



- 2 cups blueberries, fresh
- 2 cups strawberries, fresh
- 1 cup graham crackers, crushed
- 4 cups vanilla yogurt, non-fat or low-fat

1. Gently wash berries and pat dry. Remove leaves and slice strawberries.
2. Place graham crackers in a sealed plastic bag or on plastic wrap and crush with the palm of your hand or back of a spoon.

3. Divide the fruit evenly into 8 bowls or cups.
4. Spoon  $\frac{1}{2}$  cup yogurt on top of fruit and sprinkle with crushed graham crackers.

Serves 8

Fruits and Vegetables:  $\frac{1}{2}$  cup per serving

### Tips

- ★ Try other flavors of yogurt.
- ★ This recipe is good with frozen fruit. Put frozen fruit in a covered container to thaw overnight in the refrigerator.

**Nutrition Facts** (with low-fat yogurt): Serving size: 1 cup; Calories: 180; Carbohydrates: 33g; Fiber: 2 g; Fat: 3 g; Saturated fat: 1 g; Sodium: 130 g

Adapted from EFNEP Adult curriculum

## Crucante de yogur y bayas

- 2 tazas de arándanos frescos
- 2 tazas de fresas frescas
- 4 tazas de yogur de vainilla, bajo en grasa o libre de grasa
- 1 taza de galletas Graham trituradas

1. Lave cuidadosamente las bayas y séquelos suavemente. Quíteles las hojas y cortes las fresas.
2. Coloque las galletas Graham en una tazon sa de plástico cerrada o en un envoltorio plástico y aplástelas con la palma de la mano o

con la parte de atrás de una cuchara.

3. Divida la fruta en partes iguales en ocho tazones o tazas.
4. Sirva con la cuchara ½ taza de yogur arriba de la fruta y espolvoree con galletas Graham trituradas.



Porciones: 8

Frutas y vegetales: ½ taza por porción

### Consejos

- ★ Probar otros sabores de yogur.
- ★ Esta receta es buena con frutas congeladas. Ponga la fruta congelada en un recipiente cubierto para que se descongele por la noche en el refrigerador.

### Información nutricional (con yogur bajo en grasa):

Tamaño de la porción: 1 taza; Calorías: 180; Carbohidratos: 33 g; Fibra: 2 g; Grasas: 3 g; Grasa saturada: 1 g; Sodio: 130 mg

Adaptado de EFNEP currículo adultos