

Strawberry-Banana Cheesecake Parfaits

Serves 4

Ingredients

- 1 1/2 cup non-fat plain yogurt
- 1/2 cup low-fat cream cheese, softened
- 1 large banana, sliced
- 1 cup fresh or thawed (if frozen) strawberries, sliced
- 1 cup graham crackers, crumbled

Directions

1. Blend the yogurt and cream cheese until smooth. Spoon 1 tablespoon into each 8-oz cup. Top with 1 tablespoon sliced bananas, 1 tablespoon sliced strawberries and 1/4 cup graham crackers.
2. Repeat the yogurt-cream cheese, banana, strawberry and graham cracker layers.
3. The parfaits can be served immediately or covered with plastic wrap and chilled for up to 2 hours before serving. Enjoy!

Courtesy of Chef Geraldine Fermin

Recipe Tips and Tricks

Let cream cheese soften at room temperature for 5-10 minutes for easier blending.

Postre de queso crema con bananas y fresas

4 porciones

Ingredientes

- 1 1/2 taza de yogur blanco sin grasa
- 1/2 taza de queso crema bajo en grasa, suavizado
- 1 banana grande, cortada en rodajas
- 1 taza de fresas frescas o descongeladas, cortadas en rodajas
- 1 taza de galletas Graham integrales, molidas

Instrucciones

1. En una licuadora, bata el yogur y el queso crema hasta que quede sin grumos. Coloque una cucharada de la mezcla en cada vaso de 8 onzas. Añada 1 cucharada de rodajas de banana, 1 cucharada de rodajas de fresas y 1/4 taza de galletas molidas.
2. Repita la capa de yogur con queso crema, banana, fresas y galletas molidas.
3. Los puede servir inmediatamente o cubrir los vasos con envoltura de plástico y refrigerar antes de servir. ¡Buen provecho!

Cortesía de Chef Geraldine Fermín

Consejos y trucos

Deje que el queso crema se ablande a temperatura ambiente durante 5-10 minutos para mezclarlo más fácilmente