

Yogurt Parfait

Serves 6

Ingredients

- 4 Tablespoons honey
- 2 Tablespoons canola oil
- ½ teaspoon ground cinnamon
- 2 cups old-fashioned rolled oats
- 4 Tablespoons sliced or chopped almonds
- Non-stick cooking spray
- ½ cup dried fruit(raisins, cranberries, apricots, dates, or prunes)

- Optional: 2 Tablespoons slices almonds

Directions

1. If using fresh fruit, rinse, peel, and/or trim as needed. If using thawed frozen fruit, drain any excess juices. Cut fruit into 1/4- inch thick slices. There should be about 3 cups total.
2. Layer ¼ cup yogurt into each of 6 cups or bowls. Top with 1/ 4 cup sliced fruit and 2 Tablespoons granola.
3. Repeat layers one more time, ending with a layer of granola.
4. If using, top with sliced almonds

Postre helado de yogur

6 Porciones

Ingredientes

- 4 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de aceite de canola
- ½ cucharadita de canela molida
- 2 tazas de copos de avena a la antigua
- 4 cucharadas de almendra rebanadas o picadas
- Aceite en aerosol antiadherente
- ½ taza de frutas secas(pasa, arándanos, albaricoques, dátiles o ciruelas pasas)

INstrucciones

1. Si usa fruta, enjuague, pele y/o corte según sea necesario. Si usa fruta congelada descongelada, drene el exceso de jugo. Corte la fruta en rodajas de ¼ de pulgada de grosor. Debe haber alrededor de 3 tazas en total.
2. Coloque ¼ de taza de yogur en capas en capas en cada una de las 6 tazas o tazones. Cubra con ¼ taza de fruta en rodajas y 2 cucharadas de granola.
3. Repita las capas una vez más, terminando con una capa de granola.
4. Si lo usa, cubra con almendras rebanadas