

Fruit and Maple Cheesecake Parfait

1. Wash hands and surfaces. Wash lemon under running water.
2. Carefully cut lemon in half.
3. Squeeze juice from lemon into a saucepan over medium-low heat along with the frozen fruit and maple syrup.
4. Cook for about 10 minutes, or until the fruit is cooked through and soft; the sauce should be thickened.
5. In a medium bowl, combine the non-fat plain Greek yogurt with the sugar-free cheesecake pudding mix. Stir well to combine.
6. Layer the yogurt mix with the fruit mix and granola. Repeat.
7. Serve and enjoy immediately or store in the refrigerator for 2-3 days.

Parfait de Tarta de Queso con Frutas y Arce

1. Lavarse las manos y las superficies. Lave el limón con agua corriente.
2. Con cuidado, corta el limón por la mitad.
3. Exprima el jugo de limón en una cacerola a fuego medio-bajo junto con la fruta congelada y el jarabe de arce.
4. Cocine por unos 10 minutos, o hasta que la fruta esté bien cocida y suave; la salsa debe espesarse.
5. En un tazón mediano, combine el yogur griego natural sin grasa con la mezcla de pudín de tarta de queso sin azúcar. Revuelva bien para combinar.
6. Capa de la mezcla de yogur con la mezcla de frutas y granola. Repetir.
7. Sirva y disfrute de inmediato o guárdelo en el refrigerador durante 2-3 días.



FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | August 2022. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671 | fsullivan@rfoodbank.org



Fruit and Maple Cheesecake Parfait



A sweet and filling breakfast, snack, or dessert.
Un dulce y abundante desayuno, merienda o postre.

Servings/ Porciones	12 Portions
Cost of Recipe/ Costo de Receta	\$14.56
Cost per Serving/ Costo por porción	\$1.21

healthy recipes



LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

This ingredient can be swapped for another form!
¡Este ingrediente se puede cambiar por otra forma!



Canned
Lata



Dried
Seco



Fresh
Fresco



Frozen
Congelado



RHODE ISLAND COMMUNITY
FOOD BANK

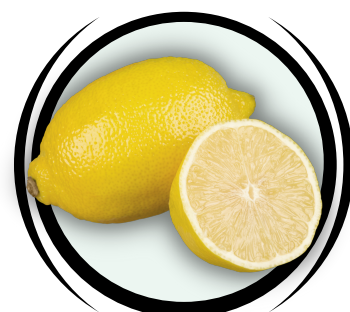
Ingredients/Ingredientes:



12 oz
12 onzas



4 cups
4 tazas



1



2 tbsp
2 cucharadas



12 oz
12 onzas



3 tbsp
3 cucharadas

Tools Needed/Instrumentos:



TSP = teaspoon
TBSP= tablespoon
CDITA= cucharadita
CDA= cucharada

Directions/Direcciones:

