

Peaches and Cream Parfait

- 1. Wash hands with soap and warm water.
- 2. Wipe off the top of the can. Then drain peaches.
- 3. In a bowl, combine Greek yogurt with sugar-free vanilla pudding mix until well mixed.
- 4. Layer yogurt, peaches, and granola into a cup, bowl, or container.
- 5. Serve and enjoy right away or store in the refrigerator for 2-3 days.

Parfait de duraznos y crema

- 1. Lávese las manos con jabón y agua tibia.
- 2. Limpie la parte superior de la lata. Luego escurra los duraznos.
- 3. En un tazón, combine el yogur griego con la mezcla de pudín de vainilla sin azúcar hasta que esté bien mezclado.
- 4. Coloca capas de yogur, duraznos y granola en una taza, tazón o recipiente.
- 5. 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 | July 2022. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671 | fsullivan@rfoodbank.org



Peaches & Cream Parfait

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



Servings/ Porciones	4 Portions
Cost of Recipe/ Costo de Receta	\$6.37
Cost per Serving/ Costo por porción	\$1.59

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



Ingredients/Ingredientes:



1 (15 oz) can
1 lata de 15 onzas



2 cups
2 tazas



3 TBSP
3 CDA



2 cups
2 tazas

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

Tools Needed/Instrumentos:



Directions/Direcciones:

