



BREAKFAST BANANA SPLIT

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 1 banana split

SERVES: 1

INGREDIENTS

- ½ banana
- ¼ cup crunchy cereal or granola
- ¼ cup low-fat vanilla yogurt
- ¼ cup pineapple chunks, drained
- 1 tablespoon chopped nuts
- 1 maraschino cherry



PREPARATION

1. Peel and split the banana lengthwise and place in a small cereal bowl
2. Sprinkle cereal or granola over banana, reserving some for topping.
3. Spoon yogurt on top.
4. Decorate with pineapples, nuts, cherry and remaining cereal or granola.

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 275, Total Fat 5g, Carbohydrates 55g, Fiber 4g, Protein 6g, Sodium 90mg, Cholesterol 4mg

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

Kids in the Kitchen recipes, University of Missouri Extension
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 2/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



BANANA SPLIT DE DESAYUNO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 banana split

PORCIONES: 1

INGREDIENTES

- ½ plátano
- ¼ taza de granola o cereal
- ¼ taza yogur sabor vainilla, bajo en grasa
- ¼ taza de piña, en trocitos
- 1 cucharada de nueces, picados
- 1 cereza marrasquino



PREPARACIÓN

1. Pelar y dividir el plátano longitudinalmente y coloque en un tazón de cereal pequeño.
2. Espolvoree el granola sobre el plátano, reservando algunas para cobertura.
3. Añadir el yogur encima.
4. Decorar con piñas, nueces, y restante de granola.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 275, Grasa Total 5g, Carbohidratos 55g, Proteína 6g, Fibra 4g, Sodio 90mg, Colesterol 4mg

FUENTE (O ADAPTADA DE)

Kids in the Kitchen recipes, University of Missouri Extension

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 2/17
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés