



FROM THE KITCHEN OF:
Allrecipes

BERRY PARFAIT

This recipe is all-around red, white and blue – perfect for a 4th of July party or any summer event. (It's pretty good year 'round, too.)

Ingredients:

- ¾ cup sliced strawberries
- ¾ cup blueberries
- 1 (6 ounce) container plant-based vanilla yogurt
- ½ banana, sliced
- ⅓ cup granola
- 1 tablespoon wheat germ (optional)

Directions:

1. Layer 1/4 cup strawberries, 1/4 cup blueberries, 1/3 container yogurt, 1/3 of the sliced banana, about 2 tablespoons of granola, and 1/3 tablespoon wheat germ (if using) in a large bowl.
2. Continue to build the parfait, repeating the layers until all ingredients are used completely.



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Brought
to you by

Texas Health



DE LA COCINA DE:
Allrecipes

PARFAIT DE BAYAS

Esta receta está llena de rojo, blanco y azul — perfecta para una fiesta de 4 de julio o cualquier evento de verano. (También es deliciosa en cualquier momento del año).

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ de taza de fresas rebanadas
- $\frac{3}{4}$ de taza de arándanos azules
- 1 contenedor (6 oz) de yogur vegetal de vainilla
- $\frac{1}{2}$ plátano rebanado
- $\frac{1}{3}$ de taza de granola
- 1 cucharada de germen de trigo (opcional)

Instrucciones:

1. En capas, coloque $\frac{1}{4}$ de taza de fresas, $\frac{1}{4}$ de taza de arándanos azules, $\frac{1}{3}$ del contenedor de yogur, $\frac{1}{3}$ del plátano rebanado, unas 2 cucharadas de granola y $\frac{1}{3}$ de cucharada de germen de trigo (si desea) en un plato hondo grande.
2. Siga armando el parfait repitiendo las capas hasta que se acaben todos los ingredientes.



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Presentado
por

Texas Health