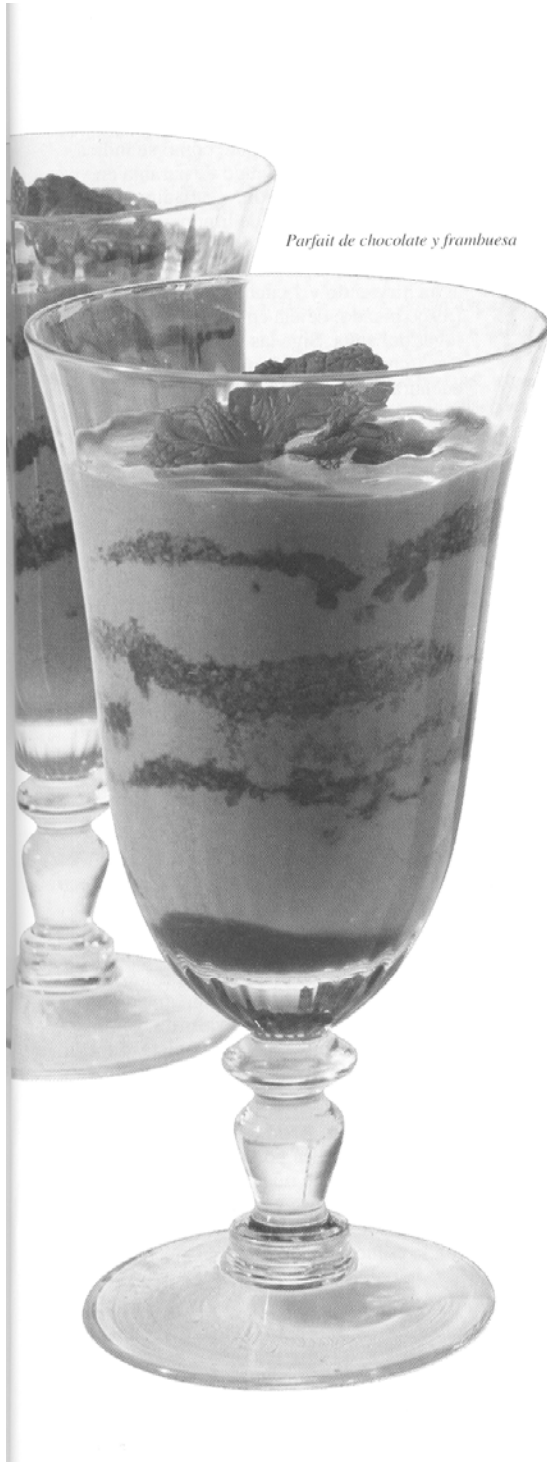


The following instructional plan is part of a GaDOE collection of Unit Frameworks, Performance Tasks, examples of Student Work, and Teacher Commentary. Many more GaDOE approved instructional plans are available by using the Search Standards feature located on GeorgiaStandards.Org.

Georgia Performance Standards Framework for Spanish I

SPI-7 Act 8

Postres



Parfait de chocolate y frambuesa

Parfait de chocolate y frambuesa

Preparación: 20 min
más 2 h de refrigeración.

GRASA AZÚCAR SODIO

Este parfait tiene un ligero sabor ácido y el germen de trigo le da una deliciosa consistencia crocante. Si necesita cuidar su consumo de azúcar, use un edulcorante sustituto.

- 2 tazas de fresas frescas, limpias, sin jugo
- 2 cucharadas de azúcar o 1 sobrecito de edulcorante sustituto
- 2 tazas de yogur natural descremado
- 2 cucharadas de cacao en polvo (no preparado)
- 4 cucharaditas de germen de trigo
- 4 ramitas de hierbabuena (opcional)

1. En un tazón mediano, machaque las **fresas** junto con 1 cucharada del **azúcar** y déjelas a un lado.
2. En otro tazón mediano, revuelva el **yogur**, el **cacao en polvo** y la cucharada restante de azúcar hasta que la mezcla quede cremosa.
3. Prepare 4 vasos de 100 ml para parfait y vierta $\frac{1}{4}$ de taza de la mezcla de yogur en cada uno, luego $\frac{1}{4}$ de taza de las fresas y rocíe con $\frac{1}{2}$ cucharadita del **germen de trigo**. Forme 3 capas más, terminando con el yogur. Refrigérelas de 2 a 3 h antes de servirlos. Adórnelas con las **ramitas de hierbabuena**, si lo desea. Da 4 raciones.

Una ración:

Calorías	106	Proteína	5 g
Grasa total	2 g	Carbohidratos	20 g
Grasa saturada	1 g	Sodio	40 mg
Colesterol	3 mg	Azúcar añadida	24 cal
		Fibra	3 g