

## Dutch Apple Yogurt Dessert

**Makes 2 servings**  
**Total cost: \$0.76**  
**Prep time: 10 minutes**

### **Ingredients:**

½ cup yogurt, non-fat vanilla  
½ cup applesauce, unsweetened  
1 tablespoon raisins (seedless)  
1/8 teaspoon cinnamon (ground)  
1 teaspoon brown sugar  
1 tablespoon nuts (as topping or crunchy cereal)

1. Combine all ingredients in a small bowl
2. Cover and refrigerate until chilled.
3. Eat and enjoy as a snack or as a dessert.

*Nutrition information per serving:* Calories 130, Carbohydrate 24 g, Dietary Fiber 1 g, Protein 4 g, Total Fat 2.5 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Sodium 50 mg



Adapted from: *What's Cooking? USDA Mixing Bowl*  
<http://www.whatscooking.fns.usda.gov/recipes/>  
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## Postre de Manzana y Yogur

**Rinde 2 porciones**  
**Costo Total: \$0.76**  
**Tiempo de preparación: 10 minutos**

### **Ingredientes:**

½ taza yogur, vainilla sin grasa  
½ taza puré de manzana sin azúcar  
1 cucharada de pasas  
1/8 cucharadita de canela en polvo  
1 cucharadita de azúcar morena  
1 cucharada de nueces (como relleno o cereal crujiente)

1. Combine todos los ingredientes en un tazón pequeño.
2. Cubra y refrigere hasta que se enfríe.
3. Comer y disfrutar como aperitivo o como postre.

*Información de nutrición cada porción:* Calorías 130, Carbohidratos 24 g, Fibra dietética 1 g, Proteína 4 g, Grasa total 2.5 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Sodio 50 mg



Adaptación de: *What's Cooking? USDA Mixing Bowl*  
<http://www.whatscooking.fns.usda.gov/recipes/>  
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos,  
llame al (805) 238-4664.