

Coconut Cherry Parfait

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 4 servings **Total Time:** 10 minutes

Ingredients:

1 package soft tofu or 16-ounce yogurt
1 can coconut milk
1/3 cup honey
1/3 cup maple syrup
Zest from one lemon
1 cup pitted cherries

1. Cut the soft tofu into cubes. Add the coconut milk and tofu (yogurt) into a blender with the lemon zest and honey. Blend it all together!



Adapted from: wellandgood.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Coconut Cherry Parfait

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 4 servings **Total Time:** 10 minutes

Ingredients:

1 package soft tofu or 16-ounce yogurt
1 can coconut milk
1/3 cup honey
1/3 cup maple syrup
Zest from one lemon
1 cup pitted cherries

1. Cut the soft tofu into cubes. Add the coconut milk and tofu (yogurt) into a blender with the lemon zest and honey. Blend it all together!



Adapted from: wellandgood.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Parfait de cereza y coco

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace 4 porciones **Tiempo total: 10 minutos**

Ingredientes:

1 paquete de tofu blando o yogur de 16 onzas
1 lata de leche de coco
1/3 de taza de miel
1/3 de taza de sirope de arce
Ralladura de un limón
1 taza de cerezas sin hueso

1. Cortar el tofu blando en dados. 2. Añade la leche de coco y el tofu (yogur) en una batidora con la ralladura de limón y la miel. Mézclalo todo.



Adaptado de: wellandgood.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

Parfait de cereza y coco

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace 4 porciones **Tiempo total: 10 minutos**

Ingredientes:

1 paquete de tofu blando o yogur de 16 onzas
1 lata de leche de coco
1/3 de taza de miel
1/3 de taza de sirope de arce
Ralladura de un limón
1 taza de cerezas sin hueso

1. Cortar el tofu blando en dados. 2. Añade la leche de coco y el tofu (yogur) en una batidora con la ralladura de limón y la miel. Mézclalo todo.



Adaptado de: wellandgood.com

Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664