

### **Canned Pear and Yogurt Parfait:**

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](https://slofoodbank.org/nutrition)

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

#### **Ingredients:**

- 1 can of canned pears in juice (unsweetened)
- 2 cups Greek yogurt (vanilla or plain)
- 1 cup Granola
- 1/4 cup of Honey (optional)
- Ground cinnamon (optional)



1. Drain the canned pears and cut them into bite-sized pieces.
2. In four serving glasses or bowls, start by adding a spoonful of Greek yogurt to the bottom of each glass. Then add a layer of diced pears on top of the yogurt. Sprinkle a layer of granola over the pears.
3. Repeat the layers until you've used up all the ingredients, finishing with a little cinnamon on top.
4. Drizzle a little honey and cinnamon on top if using.



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

### **Canned Pear and Yogurt Parfait:**

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](https://slofoodbank.org/nutrition)

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

#### **Ingredients:**

- 1 can of canned pears in juice (unsweetened)
- 2 cups Greek yogurt (vanilla or plain)
- 1 cup Granola
- 1/4 cup of Honey (optional)
- Ground cinnamon (optional)



1. Drain the canned pears and cut them into bite-sized pieces.
2. In four serving glasses or bowls, start by adding a spoonful of Greek yogurt to the bottom of each glass. Then add a layer of diced pears on top of the yogurt. Sprinkle a layer of granola over the pears.
3. Repeat the layers until you've used up all the ingredients, finishing with a little cinnamon on top.
4. Drizzle a little honey and cinnamon on top if using.



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

## Pera en Conserva y Yogur

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

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

### **Ingredientes:**

1 lata de peras enlatadas en zumo (sin azúcar)  
2 tazas de yogur griego (de vainilla o natural)  
1 taza de Granola  
1/4 taza de miel (opcional)  
Canela molida (opcional)



1. Escurrir las peras en conserva y cortarlas en trozos del tamaño de un bocado.
2. En cuatro vasos o cuencos para servir, empieza añadiendo una cucharada de yogur griego en el fondo de cada vaso. A continuación, añade una capa de peras cortadas en dados sobre el yogur. Espolvorea una capa de granola sobre las peras.
3. Repite las capas hasta que hayas usado todos los ingredientes, terminando con un poco de canela por encima.
4. Rociar un poco de miel y canela por encima si se utiliza.



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

## Pera en Conserva y Yogur

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

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

### **Ingredientes:**

1 lata de peras enlatadas en zumo (sin azúcar)  
2 tazas de yogur griego (de vainilla o natural)  
1 taza de Granola  
1/4 taza de miel (opcional)  
Canela molida (opcional)



1. Escurrir las peras en conserva y cortarlas en trozos del tamaño de un bocado.
2. En cuatro vasos o cuencos para servir, empieza añadiendo una cucharada de yogur griego en el fondo de cada vaso. A continuación, añade una capa de peras cortadas en dados sobre el yogur. Espolvorea una capa de granola sobre las peras.
3. Repite las capas hasta que hayas usado todos los ingredientes, terminando con un poco de canela por encima.
4. Rociar un poco de miel y canela por encima si se utiliza.



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