



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY

Frozen Fruit Yogurt Bark

Ingredients

2 cups yogurt
1/2 cup diced strawberries
1/2 cup diced blueberries
1 cup granola

Servings: 8

Prep time: 10 minutes

Freeze Time: 3 hours

Total time: 3 hours 10 minutes

Directions

1. Line a baking sheet with parchment paper and pour yogurt on top. Spread yogurt until about 1/2 inch thick.
2. Top with strawberries, blueberries and granola.
3. Place baking sheet into freezer for about 3 hours, or until yogurt is firm.
4. Remove from freezer and cut into pieces. Enjoy!

Optional toppings: chocolate drizzle, honey, fruits, coconut flakes or nuts



Scan code for
more recipes

Author: Esmeralda C., Nutrition Volunteer



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY

Corteza de yogur congelado con frutas

Ingredientes

2 tazas de yogur
1/2 taza de fresas picadas
1/2 taza de moras azules picadas
1 taza de granola

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de congelación: 3 horas

Tiempo Total: 3 horas 10 minutos

Preparación

1. Forre una bandeja para hornear con papel de horno y vierta el yogur encima. Haga una capa de yogur de aproximadamente 1/2 pulgada de espesor.
2. Cubra con fresas, moras azules y granola.
3. Coloque la bandeja en el congelador durante unas 3 horas o hasta que el yogur esté firme.
4. Saque del congelador y corte en trozos. ¡Buen Provecho!

Coberturas opcionales: miel, frutas, coco rallado, frutos secos o chocolate



Escanee
el código para
más recetas

Autor: Esmeralda C., Voluntario de nutrición



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY

Sữa Chua Trái Cây Đông Lạnh

Nguyên liệu

- 2 chén sữa chua
- 1/2 chén dâu tây thái nhỏ
- 1/2 chén việt quất thái nhỏ
- 1 chén granola

Phần ăn: 8

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian đông lạnh: 3 tiếng

Tổng thời gian: 3 tiếng 10 phút

Hướng dẫn

1. Lót giấy nến vào khay nướng và đổ sữa chua lên. Dàn đều sữa chua cho đến khi dày khoảng 1/2 inch.
2. Cho dâu tây, việt quất và granola lên trên.
3. Đặt khay nướng vào ngăn đá của tủ lạnh trong khoảng 3 tiếng hoặc đến khi sữa chua cứng lại.
4. Lấy ra khỏi ngăn đá và cắt thành từng miếng. Chúc quý vị ngon miệng!

Lớp phủ khác: sô-cô-la lỏng, mật ong, trái cây, dừa khô hoặc các loại hạt



Tác giả: Esmeralda C., Tình nguyện viên
dinh dưỡng

Quét mã để
biết thêm công
thức nấu ăn



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY

冷凍水果優格冰磚

食材

- 2 杯優格
- 1/2 杯切塊草莓
- 1/2 杯切塊藍莓
- 1 杯格蘭諾拉麥片

份量：8
準備時間：10 分鐘
冷凍時間：3 小時
總時間：3 小時 10 分鐘

步驟

1. 在烤盤中鋪上烤盤紙，並把優格倒在上方，然後將優格鋪平至 1/2 吋的厚度。
2. 在上方放草莓、藍莓和格蘭諾拉麥片。
3. 將烤盤放入冷凍庫約 3 小時，或直到優格變硬。
4. 從冷凍庫拿出來後切成片。盡情享用！

其他可自行選擇添加的配料：巧克力淋醬、蜂蜜、水果、椰子薄片或堅果。



掃描代碼可獲得更多的食譜

作者：Esmeralda C., 營養志工