Siete maneras de usar el yogurt

REGULAR OR GRIEGO

1 Prepara un tazón de yogurt para el desayuno

- Llena tu tazón con yogurt, cereal integral y fruta en cortada en rodajas.
- Agregale yogurt encima a tu avena tibia.

2 Licúa un batido

- 1/2 taza de yogurt
- 1/2 taza de leche
- 1/2 taza de fruta congelada

Tip: prueba usando moras, plátanos, duraznos o una combinación de frutas.

CONSERVA EL YOGURT EN EL REFRIGERADOR Y ÚSALO DENTRO DE 7 DÍAS POSTERIORES A LA APERTURA.

¿SABÍAS QUE 1 TAZA DE YOGURT REGULAR TIENE TANTO CALCIO Y PROTEÍNA COMO 1 TAZA DE LECHE?

3 Sirve un bocadillo o snack

- Agregale a tu yogurt moras o plátanos cortados en rodajas.
- Agregale a tu yogurt duraznos o piña enlatada.
- Agregale a tu yogurt cereal integral.
- Agrega puré de manzana (sin azúcar) a tu yogurt de vainilla.
- Mezcla yogurt de vainilla con jugo de naranja para crear una bebida única.

4 Prepara un dip

Dip de eneldo para verduras

- 1/4 taza de mayonesa baja en grasa
- 1/4 taza de yogurt natural
- 1 cucharada de eneldo seco
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo

Tip: agrega pepinos picados para añadir otro sabor.

Dip de crema de cacahuate para frutas

- 1/4 cucharadita de canela molida
- 1 cucharada de crema de cacahuate
- 1/2 taza de yogurt de vainilla

Tip: prueba agregando 2 cucharadas de puré de manzana en lugar de la crema de cacahuate.

5 Hornea pollo crujiente

- 1 libra de pechuga de pollo sin hueso y sin piel
- 1 taza de yogurt natural
- 3 tazas de hojuelas de maíz trituradas finamente

1. Cubre las pechugas de pollo con yogurt
2. Sumerge las pechugas a las hojuelas de maíz
3. aplica aceite en aerosol a una bandeja para hornear
4. Arega las pechugas de pollo en la bandeja de hornear
5. Hornea por 40-50 minutos a 375˚F

EL YOGURT SE PUEDE SEPARAR. SIMPLEMENTE MEZCLA ANTES DE COMER.

6 Agrega cucharadas de aderezos

- Mezcla yogurt natural con jugo de un limón y cilantro. Este aderezo es bueno para platillos picantes y los tacos.
- Agregale una cucharada de yogurt natural a la sopa de tomate, crema de papa, o chili.
- Agrega a los pancakes y waffles una cucharade de yogurt de vainilla.

¿SABÍAS QUE EL YOGURT CONTIENE 100.000.000 DE PROBIÓTICOS PARA UNA DIGESTIÓN SALUDABLE?

7 Prepara un aderezo para ensaladas

- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 a 2 dientes de ajo, cortados en trozos grandes
- 1 taza de yogurt natural

Combina el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el ajo en una licuadora hasta que quede un puré suave. Agrega el yogurt y mezcla brevemente para combinar.

¡MÁS IDEAS DE RECETAS!

- Al hornear, considera reemplazar la manteca o el aceite con yogurt para aumentar el valor nutricional y reducir las calorías.
- Para agregar una consistencia cremosa y más sabor, considera reemplazar parte del agua o la leche con yogurt para una receta que requiera ser horneada.
- Cuando una receta requiera mayonesa, maximiza el valor nutricional sustituyendo mayonesa por una cantidad igual de yogurt.
- Mezcla el yogurt en las sopas para obtener una consistencia cremosa.
- Agrega yogury a la avena preparada para aumentar el valor nutricional y añadir sabor.

Contenido cortesía de Dairy West. Materiales proporcionados por American Dairy Association Mideast y distribuidos por Dairy Council de Arizona y Nevada

www.arizonamilk.org | www.nevadamilk.com

DAIRY COUNCIL® OF AZ & NV