

YOGURT

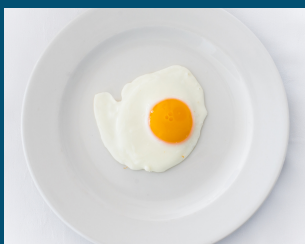
SUAVE. FRÍO. SABROSO.

Una porción de yogurt proporciona a tu cuerpo calcio, proteínas, vitamina B12, zinc y otros nutrientes esenciales.

¡Dile "sí" al yogurt y aprende más sobre el yogurt a continuación!



Haz un parfait colocando capas de yogurt, fruta, y granola!



1 taza de yogurt bajo en grasa tiene tanta proteína como 1 huevo!



Las personas con intolerancia a la lactosa todavía pueden disfrutar del yogurt, ya que es bajo en lactosa. Elige yogurt con cultivos vivos y activos.



1 taza de yogurt bajo en grasa tiene tanto calcio como 10 tazas de Espinacas crudas



Agrega a tus waffles o hotcakes una cucharada de yogurt y fruta.



Agrega yogurt natural a las quesadillas, tacos, chiles y tazones de burrito.



Coloca yogurt, miel y fruta en un molde de paleta con un palo y congelalo. ¡Disfruta de una paleta de yogurt!



Sirve un batido con leche, yogurt, y fruta!



¡Sustituye mayonesa por yogurt en aderezos para ensaladas, salsas y guisos!



arizonamilk.org

nevadamilk.com