



MANERAS SALUDABLES YOGUR



Consejos!

- El yogur bajo en grasa es una buena fuente de vitamina D y calcio.
- El yogur siempre es una buena opción láctea para bocadillos y batidos.
- El consumo de productos lácteos proporciona beneficios para la salud, especialmente para fortalecer y mantener huesos fuertes. Los alimentos del grupo lácteo proporcionan nutrientes que son vitales para la salud y el mantenimiento de su cuerpo. Estos nutrientes incluyen calcio, potasio, vitamina D y proteínas.
- Los productos lácteos que se consumen en su forma baja en grasa o sin grasa proporcionan muy poca grasa saturada.
- The Dairy Group proporciona muchos nutrientes que incluyen calcio, fósforo, vitamina A, vitamina D (en productos fortificados con vitamina D), riboflavina, vitamina B12, proteína, potasio, zinc, colina, magnesio y selenio.

RECETAS

Fruit Yogurt Dip

Ingredientes:

- 1 taza de yogur natural bajo en grasa
- 1 cucharada de miel
- 1/4 cucharadita de canela en polvo

Instrucciones:

1. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes. Mezclar bien.
2. Sirve como salsa con fruta picada
3. Utiliza fruta de temporada para obtener mas nutrients y un delicioso sabor.

Licuido de Frutas

Ingredientes:

- 1 taza de yogur natural bajo en grasa o leche
- 1/2 cucharadita de canela o jengibre
- 1 plátano
- 1/2 taza de cubitos de hielo
- 1/2 taza de jugo de naranja
- Frutas frescas o congeladas adicionales

Instrucciones:

1. Nota: se puede utilizar fruta congelada en lugar de cubitos de hielo.
2. Agregue los ingredientes a la licuadora y mezcle hasta que quede suave.
3. Si la licuadora tiene problemas, agregue más líquido hasta que la mezcla se mezcle suavemente.
4. Se recomienda utilizar frutas de temporada, pongalas a congelar unas dos horas antes, el dia anterior o si le sobran de algun otro dia, añada fruta congelada para que quede mas frio y cremoso.



HAZLO UNA COMIDA: RECETAS



Parfait de Yogur

Ingredientes:

- 3 tazas de yogur descremado o bajo en grasa
- 1 1/2 tazas de granola
- 4 tazas de fruta fresca, congelada o enlatada (sin azúcar añadida)

Directions:

1. Cortar la fruta al tamaño de un bocado
2. Coloque el yogur, la fruta y la granola en un tazón. Una capa a la vez
3. Repita las capas terminando con una capa de granola. Sirva inmediatamente para conservar la granola crujiente.