



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos del Yogur

Comprar y Ahorrar

- Las marcas de la tienda pueden ser más económicas que las marcas nacionales.
- Comprar yogur en recipientes más grandes en lugar de envases individuales puede ahorrarle dinero. Verifique el costo por onza en la etiqueta de precios en el anaquel de la tienda.
- Revise la fecha 'mejor hasta' o 'usar hasta' en el envase y elija la que le da más tiempo para usarlo.
- Diferentes tipos de yogur contienen diferentes nutrientes. Compare los datos de nutrición y los precios para una buena compra.



El yogur provee calcio,
proteína, probióticos y otros
nutrientes saludables.



Héroe de Alimentos Yogur a la "Parfait"

Los Tipos de Yogur

El yogur **lácteo** se ha elaborado con leche durante siglos y es importante para muchas culturas. Los yogures tradicionales en Estados Unidos, Grecia y otros países varían según la textura, sabor y nutrientes, especialmente proteína y azúcares totales.

El yogur **sin lácteos** se puede hacer con la leche de avena, soya, almendras u otras plantas. Los nutrientes proporcionados pueden ser muy diferentes al yogur lácteo.

El yogur puede ser más fácil de digerir que la leche para las personas con intolerancia a la lactosa.

Almacena Bien Desperdicia Menos

- Guarde el yogur en el refrigerador. Tape bien para evitar que se reseque, se eche a perder o absorba los sabores de otros alimentos en el refrigerador.
- Si se almacena bien (refrigerado y tapado), es seguro comer el yogur después de la fecha 'usar hasta' pero el sabor puede ser más agrio y el

líquido puede haberse separado. (Será necesario revolverlo.) Deseche el recipiente entero si ha aparecido moho.

- El congelar el yogur es seguro, pero la textura no será la misma después de descongelarlo. Úselo para hornear o licuados.



El yogur **con sabor** se endulza con azúcares añadidos o sustitutos del azúcar, fruta y otros sabores. El yogur **natural** no tiene azúcares añadidos y puede ser aromatizado de muchas maneras, desde dulce hasta salado.



Disfrute el Yogur

Crema Sabrosa de Yogur

Ingredientes:

- ½ taza de **yogur griego natural** sin grasa
- ⅛ de cucharadita de **ajo en polvo**
- ¼ de cucharadita de **albahaca** o **comino**
- ¼ de cucharadita de **orégano**
- ⅛ de cucharadita de **sal** y **pimienta**

Preparación:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón pequeño y mezcle bien. Agregue otros condimentos como desee.
2. Use para untar en wraps o sándwiches, un aderezo para tacos o una salsa para verduras crudas.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas:

¿No tiene yogur griego? Mezcle ⅓ de taza de yogur natural sin grasa con ¼ de taza (2 onzas) de queso crema bajo en grasa ablandado y condimentos.

Rinde ½ taza

Tiempo de preparación: 5 minutos

Salsa de Yogur con Frutas

Ingredientes:

- 1 taza de **yogur natural** sin grasa o bajo en grasa
- 1 cucharadita de **vainilla**
- ½ cucharadita de **canela**
- 1 cucharadita **azúcar morena**

Preparación:

1. En un tazón pequeño, combine todos los ingredientes y mezcle bien.
2. Sirva con rodajas de manzana u otra fruta.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 1 taza

Tiempo de preparación: 5 minutos

Licuada de Fruta 1 (con yogur)



Ingredientes:

- 2 tazas de **fruta** fresca, congelada o enlatada (escurrida)
- 1 taza de **yogur natural** sin grasa
- 1 taza de **jugo de naranja**
- 6 **cubos de hielo**, machucado

Preparación:

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezcle hasta que quede suave.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 4 tazas

Tiempo de preparación: 5 minutos

Visite FoodHero.org/es para recetas que utilizan el yogur

Yogur Bebible

Ingredientes:

- ½ taza de **yogur natural** sin grasa o bajo en grasa
- ½ taza de **jugo de fruta 100%**

Preparación:

1. Añada el yogur y el jugo en un frasco de vidrio limpio u otro recipiente con una tapadera.
2. Cierre la tapadera y agite; sirva frío.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 1 taza

Tiempo de preparación: 5 minutos



¡Los Niños Pueden!

- Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñele a los niños a:
 - medir el yogur u otros ingredientes.
 - mezclar o agitar los ingredientes.
 - lavar y cortar las frutas y las verduras.