



¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!

OSU
Oregon State
UNIVERSITY
Extension Service



Fundamentos del Yogur

Compra\$ y Ahorro\$

- Las marcas de la tienda pueden ser más económicas que las marcas nacionales.
- Comprar el yogur en recipientes más grandes en lugar de envases individuales puede ahorrarle dinero. Revise el costo por onza en la etiqueta de precios en el anaquel en la tienda.
- Revise la fecha 'mejor hasta' ('best by') o 'usar hasta' ('use by') en el envase y elija la que le da más tiempo para usarlo.
- El yogur griego puede costar más que el yogur regular.



El yogur provee calcio, proteína y bacterias beneficiosas (probióticos).



Variedades de Yogur

El yogur **tradicional** tiene un sabor agrio y una textura suave. Se puede espesar con sólidos de leche, gelatina, agar, goma de guar o almidones.

El yogur **griego** se ha colado para separar el suero de leche líquida. Esto lo hace más espeso y concentra la proteína. También reduce el calcio, el sodio y los azúcares.

El yogur **natural** es especialmente agrio porque no contiene fruta o azúcar añadido.

Los yogures **con sabor** pueden contener fruta u otros sabores naturales o artificiales, azúcares o edulcorantes artificiales.

El yogur **sin lácteos** se puede hacer con la leche de soya, leche de coco o leche de almendras.

Almacenar Bien Desperdiciar Menos

- Guarde el yogur en el refrigerador. Tape con cuidado 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), el yogur es seguro para

comer después de la fecha 'usar hasta' ('use by') pero el sabor puede ser más agrio y es posible que el líquido se haya separado. (Será necesario agitarlo.) Deseche el recipiente entero si ha aparecido moho.

- El congelar el yogur es seguro pero la textura no será igual después de descongelarlo.



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

Cómo Utilizar el Yogur

Modificación Rápida

- ✿ Usar el yogur en batidos y el yogur congelado con fruta.
- ✿ Sustituir para la mayonesa y la crema agria en aderezos para ensaladas o salsas.
- ✿ Añadir a la fruta fresca o congelada y granola.
- ✿ Sustituir para el suero de mantequilla en los alimentos cocidos.
- ✿ Coronar los waffles o panqueques con yogur y fruta.

Salsa de Yogur con Frutas

Ingredientes:

- 1 taza de **yogur natural** sin grasa
- 1 cucharadita de **extracto de vainilla**
- ½ cucharadita de **canela**
- 1 cucharadita de **azúcar morena**

Preparación:

1. En un tazón, combine el yogur, la vainilla, la canela y azúcar morena. 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

Salsa de Yogur con Crema de Cacahuete

Ingredientes:

- ½ taza de **yogur natural** sin grasa
- ¼ de taza de **crema de cacahuete**
- ¾ de cucharadita de **canela** (opcional)

Preparación:

1. En un tazón pequeño, mezcle el yogur y crema de cacahuete. Añadir la canela, si desea.
2. Sirva con rodajas de fruta o verduras.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde: ¾ de taza

Tiempo de preparación: 5 minutos

Yogur Bebible

Ingredientes:

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

Preparación:

1. Añada el yogur y jugo a un frasco limpio u otro recipiente con una tapa. Cierre la tapa y agite.
2. Sirva fría.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde: 1 taza

Tiempo de preparación: 5 minutos



¡Los Niños Pueden!

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

Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- ✿ medir el yogur u otros ingredientes.
- ✿ mezclar o agitar los ingredientes.
- ✿ utilizar una espátula de goma para sacar la crema de cacahuete de una taza.
- ✿ lavar y rebanar la fruta.