



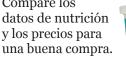
i Deles Más Cosas Buenas

# 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





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 vogur lácteo.

> yogur puede ser más fácil de ligerir que la leche para las personas con intolerancia a

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



- 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 vogur 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.







Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.







## Disfrute el Yogur

### Crema Sabrosa de Yogur

#### **Ingredientes:**

½ taza de **yogur griego natural** sin grasa

1/8 de cucharadita de **ajo en polvo** 

1/4 de cucharadita de **albahaca** o **comino** 

1/4 de cucharadita de **orégano** 

1/8 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 ¼3 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

# Licuado 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



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.