



RECETARIO

Nuevo Griego sabor Vainilla



Griego, bueno por naturaleza



Sabemos que
crear hábitos
es más sencillo
cuando saben bien.

-
- ✦ Por eso, creamos este recetario con preparaciones fáciles, rápidas y deliciosas para que incluir el **Nuevo Yogurt Griego sabor Vainilla** se convierta en un hábito bueno por naturaleza para ti y tu familia.

¿Te animas a prepararlas?



Tostadas de Francesas de Tiramisú



Griego, bueno por naturaleza

Leogo



Ingredientes

- 6 rebanadas de pan
- 1 huevo
- 1/4 taza de de leche o bebida vegetal
- 1 c/da de café granulado instantáneo
- 1 c/da de cacao en polvo

Para la salsa

Mezcla los siguientes ingredientes:

- 1/4 taza de *Yogurt Griego Alpina sabor Vainilla*
- 1 c/da de café granulado
- 1 c/da de endulzante de tu preferencia

Preparación

1. En un bowl, mezcla el huevo, la leche o bebida vegetal, el café granulado y el cacao en polvo hasta formar una mezcla homogénea.
2. Pasa las rebanadas de pan por la mezcla y ponlos en una sartén con poco aceite 2 minutos por cada lado fuego medio.
3. En un recipiente aparte, mezcla el *Yogurt Griego Alpina sabor Vainilla*, el café granulado y el endulzante de tu preferencia.
4. Arma cada tostada como si fuera un sandwich, usando la salsa en el medio.
5. Decora con un poco de la mezcla o cocoa en polvo y sirve.





Crema Fria de Pistacho



Yogurt entero sin dulce con sabor a vainilla



GRIEGO

SABOR VAINILLA

12g
proteína
por porción

con
ingredientes
naturales

0g
azúcares
añadidos

Cont. Neto 1000 g - Aprox. 7 porciones

Griego, bueno por naturaleza



Ingredientes

- 1/2 taza de pistachos
- 1/2 taza de miel o jarabe de agave
- 1 c/dita de extracto de almendras
- 1 taza de Yogurt Griego Alpina sabor Vainilla
- 1/2 taza de agua

Preparación

1. En una batidora mezcla a velocidad alta el agua, el extracto de almendras, el *Yogurt Griego Alpina sabor Vainilla* y la miel.
2. Lleva a un recipiente para congelador durante 8 horas.
3. Decora con pistachos enteros o troceados y sirve.





Brownie de Chocolate



Griego, bueno por naturaleza

Reego



Ingredientes

- 1 huevo
- Chips de Chocolate
- 60 g cocoa en polvo
- 1/4 c/da de sal
- 1/4 Barra mantequilla o margarina
- 80 g de azúcar o tu endulzante de preferencia
- 1/2 c/da de café granulado / instantáneo
- 180 g de Yogurt Griego Alpina sabor Vainilla

Preparación

1. En un bowl mezcla el huevo, la cocoa, la sal, el endulzante, el café granulado y el Yogurt Griego Alpina sabor Vainilla.
2. Lleva a un molde engrasado y agrega algunos chips de chocolate.
3. Cocina en horno convencional 180 grados por 45 minutos.
4. Calienta el chocolate en horno microondas hasta derretir.
5. Desmolda los brownies, decora con más chips de chocolate, frutos secos ¡y disfruta!

Brownie de Chocolate





Paletas de Crema de Maní y Banano con **Chocolate**



Griego, bueno por naturaleza



Requisito



Ingredientes

- 1/3 cocoa en polvo
- 1/2 taza de crema de maní
- 1 taza de **Yogurt Griego Alpina sabor Vainilla**
- 1/3 de miel o endulzante de preferencia
- 1 banano cortado en trozos
- Cobertura de chocolate derretida
- Nueces o almendras para decorar

Preparación

1. En una batidora mezcla el **Yogurt Griego Alpina sabor Vainilla**, la cocoa en polvo y la crema de maní.
2. Agrega tu endulzante de preferencia o miel al gusto.
3. En tus moldes de paletas, agrega un poco de la mezcla, pon trozos de banano en el medio y termina de llenar el molde con la mezcla.
4. Lleva al congelador por 12 horas.
5. Aparte, derrite la cobertura de chocolate en tu horno microondas o al baño maría.
6. Dejar que la temperatura baje un poco, saca las paletas del congelador y sumergelas en el chocolate.
7. Pasa por un plato con nueces o almendras troceadas ¡y listo!





Tarta de Tres Leches

Griego, bueno por naturaleza

Yogurt



Ingredientes

- 1/2 Taza de Yogurt Griego Alpina sabor Vainilla
- 1 huevo
- 1 c/dita de polvo para hornear
- 1 c/dita de endulzante de preferencia
- 1/2 taza de harina de avena
- 1/3 leche entera
- 1/3 leche en polvo
- 1/3 leche evaporada

Preparación

1. Mezcla en un bowl el huevo, la harina de avena, el Yogurt Griego Alpina sabor Vainilla, el polvo de hornear y tu endulzante de preferencia.
2. Lleva a un molde engrasado y cocina en microondas por 2 minutos.
3. Para la salsa mezcla la leche entera, leche evaporada y la leche en polvo hasta que no queden grumos.
4. Baña la tarta para que absorba toda la salsa. Y listo.





Ensalada Fresca de Pepino



Griego, bueno por naturaleza



Requeso



Ingredientes

- 1/2 Taza de Yogurt Griego Alpina sabor Vainilla
- 2 pepinos cortados en rodajas
- 1 cucharadita endulzante
- Jugo de medio limón
- 2 dientes de ajo picados
- 1/3 taza de eneldo fresco picado
- Sal al gusto
- Pimienta

Preparación

1. En un procesador de alimentos pon el ajo y pica por 30 segundos.
2. En un bowl pequeño agrega los ajos picados, el limón y el eneldo y mezcla.
3. Agregar el Yogurt Griego Alpina sabor Vainilla, el endulzante de tu preferencia, sal y pimienta al gusto y mezcla muy bien.
4. En un recipiente aparte pon el pepino en rodajas, agrega la vinagreta y mezcla muy bien.
5. Sirve como acompañamiento ideal para tus comidas.



Vainilla



Aderozo

para
Acompañar

Pollo



Griego, bueno por naturaleza



reogso



Ingredientes

- 3 c/das de Yogurt Griego Alpina sabor Vainilla
- 1 1/2 c/dita de mostaza
- Jugo de 1/2 limón
- Sal y pimienta

Preparación

1. En un procesador de alimentos agrega el Yogurt Griego Alpina sabor Vainilla, la mostaza, el limón y mezcla a velocidad rápida.
2. Salpimenta al gusto y sirve sobre pollo al horno, pescado o la proteína de tu preferencia.

Aderezo para acompañar Pollo



vainilla



Dip de Maní



Griego, bueno por naturaleza

Mezcla de Maní



Ingredientes

- 1 c/da miel de maple
- 1/3 taza de crema de maní
- 1 taza de Yogurt Griego Alpina sabor Vainilla

Preparación

1. En un bowl mezcla el Yogurt Griego Alpina sabor Vainilla con la crema de maní hasta que sea una mezcla homogénea.
2. Agregar miel al gusto y sirve en un recipiente como acompañamiento perfecto para tus snacks.



Dip de Maní

Vainilla





Waffles de Avena



Yogurt entero sin dulce con sabor a vainilla



GRIEGO

SABOR VAINILLA

12g
proteína
por porción

con
ingredientes
naturales

0g
azúcares
añadidos

Cont. Neto 1000 g - Aprox. 7 porciones

Griego, bueno por naturaleza

Waffles de Avena



Ingredientes

- 1 huevo
- 1/4 taza de harina de avena
- 1 c/da de *Yogurt Griego Alpina sabor Vainilla*
- 50 g de queso mozzarella rallado
- 1/3 taza de arándanos

Preparación

1. En un recipiente bate el huevo, la harina de avena y *Yogurt Griego Alpina sabor Vainilla* hasta tener una mezcla homogénea.
2. Agrega el queso y los arándanos.
3. Lleva la mezcla a la waflera pre caliente y cocina por 6 minutos.
4. Sirve con una mezcla de frutas, *Yogurt Griego Alpina sabor Vainilla* y miel (al gusto).





Ensalada de Huevo



Griego, bueno por naturaleza



Ingredientes

- 4 Huevos duros
- 1/2 taza de Yogurt Griego Alpina sabor Vainilla
- 1 c/da de cilantro picado
- 1 Limón
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Cocina los huevos por 12 minutos para que queden duros.
2. Quítales la cáscara y separa la clara de las yemas.
3. En un bowl mezclar las yemas con el Yogurt Griego Alpina sabor Vainilla, el cilantro finamente picado, el jugo de un limón, sal y pimienta la gusto.
4. Luego incorpora las claras picadas en cubos pequeños y mezcla para incorporar todos los ingredientes.
5. Sirve sobre una tostada de pan y disfruta.





GRIEGO

SABOR VAINILLA