







Tus recetas buenas por naturaleza




 /CocinemosJuntosdeAlpina

 @Cocinemosjuntoscol

 @Cocinemosjuntoscol

 @Cocinemosjuntoscol

 www.cocinemosjuntos.com.co/

Menú 1



Tus recetas, Buenas Por Naturaleza

Sopa de yogurt

Con Griego Alpina y salmón



Ingredientes

- 3 cdas. de jugo de limón
- 200 g de salmón
- 1 calabaza cortada en juliana
- 2 zanahorias cortadas en juliana
- 1/2 cebolla cortada en aros
- 3 tazas de caldo de pescado
- 250 g de yogurt Griego Natural
- 1 limón (la ralladura)
- 2 cucharadas de aceite
- Eneldo al gusto
- Sal y pimienta

Preparación

- Rocía el limón sobre el salmón, déjalo macerar unos minutos.
- Sofríe ligeramente la calabaza, las zanahorias y la cebolla con un poco de aceite durante cinco minutos, reserva.
- Calienta el caldo hasta que suelte el hervor. Añade el pescado por cinco minutos y sácalo. Licua con un pedacito del salmón, el yogurt griego alpina y el jugo de limón restante.

Recetario



Menú 2



Tus recetas, Buenas Por Naturaleza

Galleta de coco

y yogurt Griego Alpina



Preparación

- Coloca en un tazón el huevo con la miel y bate hasta que comience a espumar. Sigue batiendo,
- Agrega el yogurt Griego Alpina y la vainilla hasta que se incorporen.
- Incluye la harina de almendras, la levadura, el cacao y la pizca de sal. Mezcla con movimientos envolventes hasta que se integren por completo. Amasa con las manos hasta que logres una masa manejable.
- Haz bolitas del mismo tamaño con la masa y colócalas en una bandeja para hornear.
- Llévalas al horno precalentado a 180 oC y hornea por 10 minutos. Retira las galletas del horno y deja que se enfríen.

Ingredientes

- 150 g harina de almendras
- 100 g miel
- 150 mL yogurt griego Alpina
- 125 g cocoa
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 pizca de sal

Recetario



Menú 3



Tus recetas, Buenas Por Naturaleza



Ingredientes

- 3 Cucharadas de yogurt
- Griego Alpina
- 3 Cucharadas de Arándanos azules
- 6 Cucharadas de avena en hojuelas
- 6 Cucharadas de granola
- 1 Cucharada de aceite de coco
- 4 Cucharadas de miel



Preparación

- Precalentar el horno a 350°
- En un tazón mezcla 3 cucharadas de Yogurt Griego Alpina, los arándanos, la avena, la granola, el aceite de coco y la miel, revolver hasta obtener una mezcla homogénea.
- Lleva esta combinación en un molde para horno que tenga como fondo papel encerado. Oprime los ingredientes con una espátula para que queden bien juntos y al mismo nivel.
- Hornea por 20 minutos a 180°C.
- Una vez pase este tiempo, deja enfriar y corta después las barritas con un cuchillo. Puedes envolverlas en papel encerado o en papel film y llevarlas en tu lonchera como merienda para el gimnasio o para el trabajo.

Barras de granola On the go

Menú 4



Tus recetas, Buenas Por Naturaleza



Ingredientes

- 1/2 taza de jugo de limón
- 1 tazas de harina de avena
- 2 cucharitas de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 200 g yogurt Griego Alpina
- 1/2 taza de miel
- 3 huevos
- La ralladura de 1 limón
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 taza de aceite
- Azúcar en polvo para decorar



Preparación

- Precalienta el horno a 170 °C.
- Engrasa y enharina un molde para ponqué.
- Coloca todos los ingredientes secos en un tazón, añade el aceite y el jugo de limón. Una vez integrado, agrega el Yogurt Griego Alpina, la ralladura de limón, el extracto de vainilla y los huevos. Bate hasta obtener una consistencia homogénea.
- Hornea 35 minutos o hasta que esté ligeramente dorado y al introducir un palillo, salga limpio.
- Desmolda y espolvorea con azúcar en polvo.

Ponqué casero

De yogurt Griego y limón

Menú 5



Tus recetas, Buenas Por Naturaleza



Preparación

- Agrega el caldo y la hoja de laurel para cocinar a fuego suave durante 20 minutos, volteando el pollo varias veces hasta que esté tierno.
- Mientras tanto, tritura las nueces y el ajo con la licuadora hasta conseguir una pasta homogénea.
- Cuando el pollo esté en su punto, sácalo y resérvalo caliente. Incorpora la picada de nueces y ajo junto con el yogurt griego Alpina al caldo de la cacerola y cuece a fuego suave durante 5 minutos, hasta que la salsa espese lo suficiente.
- Salsea el pollo con la salsa resultante y espolvorea con un buen puñado de perejil fresco picado.

Ingredientes

- 1 KG de contra muslos de pollo
- 1 limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 150 ml de vino blanco
- 300 ml de caldo de pollo
- 5 hojas de laurel
- 100 gr de nueces
- 2 dientes de ajo
- 200 ml de yogurt Griego Alpina natural



Pollo en salsa

De yogurt Griego Alpina y nueces

Recetario



Griego