



Duraznos a la Parrilla con Yogur Batido

4 Porciones • 1 Porción = 2 Mitades de Durazno y ½ Taza de Batido

INGREDIENTES

- 4 duraznos maduros
- Aceite de oliva extravirgen, según sea necesario
- 2 tazas de yogur griego natural de bajo contenido graso
- 1 cucharada de miel
- ½ a 1 cucharadita de extracto de vainilla a gusto
- ½ cucharadita de canela
- Opcional: ¼ taza de pistachos tostados, ¼ taza de menta fresca picada

INDICACIONES

1. Si usa una parrilla a gas, ponga la temperatura a fuego medio. Si usa una parrilla al carbón, cocine los duraznos una vez que el carbón tome una temperatura de media a baja.
2. Corte los duraznos a la mitad y quíteles el carozo. Pincele cada mitad con un poco de aceite. Coloque los duraznos en la parrilla, con el corte hacia abajo, y cocínelos hasta que comiencen a ablandarse, durante 4 a 5 minutos aproximadamente.
3. Pincele la parte superior con un poco más de aceite y dé vuelta los duraznos usando las pinzas. Cocine durante 2 a 3 minutos más.
4. Mientras los duraznos se cocinan, coloque el yogur en un recipiente y bata con un tenedor hasta lograr una consistencia ligera y esponjosa. Revuelva el extracto de vainilla, la miel y la canela.
5. Una que los duraznos estén cocinados, transfíralos a una fuente, con el corte hacia arriba. Sirva con el yogur batido esparcido con una cuchara en la parte superior de cada mitad de durazno, y esparza los pistachos picados y la menta fresca por encima.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	2 peach halves + 1/2 cup yogurt
Amount per serving	
Calories	160
	% Daily Value*
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 40mg	2%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 20g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 13g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 136mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 446mg	10%
<small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

chefs.org

@CHEFSanAntonio

