



Supertazón de Bayas con Yogur Batido - Versión Escolar

4 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza de Bayas y ¼ Taza de Yogur

INGREDIENTES

- 2 tazas de yogur griego natural de bajo contenido graso
- 1 cucharada de miel
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tazas de bayas frescas, por ejemplo, fresas, arándanos, moras, frambuesas o una combinación de todas estas
- 1/3 taza de virutas de chocolate amargo
- Canela molida a gusto

INDICACIONES

1. Coloque el yogur griego en un recipiente grande y bata con un tenedor o un batidor pequeño hasta que quede una consistencia ligera y esponjosa. Revuelva la miel y la vainilla. Mantenga esta mezcla fría hasta servir.
2. Tueste los pistachos en una sartén sin aceite a temperatura de media a alta hasta que se doren, durante 5 a 7 minutos aproximadamente. Revuelva bien para evitar que los pistachos se quemen. Quite los pistachos de la sartén, enfríe durante 2 minutos y, luego, píquelos en trozos gruesos.
3. Si usa fresas, rebánelas en trozos pequeños.
4. Separe las frutas en cuatro recipientes. Coloque una cucharada de yogur griego batido por encima de cada recipiente y dé el toque final esparciendo los pistachos picados, las virutas de chocolate y la canela.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size ¼ Cup Berries
and ¼ Cup Yogurt

Amount per serving
Calories 160

% Daily Value*

| | |
|-------------------------------|-----|
| Total Fat 3.5g | 4% |
| Saturated Fat 2g | 10% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 5mg | 2% |
| Sodium 45mg | 2% |
| Total Carbohydrate 20g | 7% |
| Dietary Fiber 2g | 7% |
| Total Sugars 13g | |
| Includes 4g Added Sugars | 8% |
| Protein 13g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 141mg | 10% |
| Iron 1mg | 6% |
| Potassium 285mg | 6% |

*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.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

