

# Supertazón de Bayas con Yogur Batido

4 Porciones • 1 Porción = ½ Taza de Bayas y ½ 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
- Opcional: ¼ taza de pistachos sin cáscara

## 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** ½ Cup Berries  
and ½ 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](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

