



Yogur Griego con Salsa de Bayas

1 Porción • 1 Porción = 1 Tazón

INGREDIENTES

- 1 taza de yogur griego natural descremado
- 1 taza de fresas congeladas
- ½ naranja (cáscara y jugo)
- 1/8 cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla
- Opcional: 1 cucharada de almendras cortadas en rodajas

INDICACIONES

1. Coloque el yogur griego en un tazón para servir y deje a un lado.
2. En una cacerola mediana, combine las fresas, el jugo y la cáscara de naranja, la canela y la vainilla sobre fuego medio a alto.
3. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que las bayas se hayan calentado y desmenuzadas para formar una salsa espesa.
4. Deje que se enfríe durante unos 10 minutos antes de agregar la salsa sobre el yogur griego.
5. Cubra con almendras.

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(206g)
Amount per serving	
Calories	210
% Daily Value*	
Total Fat 8g	16%
Saturated Fat 3.5g	7%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	2%
Sodium 45mg	1%
Total Carbohydrate 24g	8%
Dietary Fiber 3g	6%
Total Sugars 18g	
Includes 6g Added Sugars	12%
Protein 13g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 139mg	11%
Iron 1mg	2%
Potassium 238mg	5%

*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.

Receta elaborada por The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families