

Yogurt



Nutrition: Yogurt provides protein and calcium, and it may enhance healthy gut bacteria.

Tip: Substitute plain, fat-free or low-fat yogurt whenever your favorite baking recipe calls for oil, shortening, butter, milk and even sour cream.



Yogurt Parfait



Ingredients:

- 2 cups vanilla yogurt
- 1 cup granola
- berries (any kind that you like!)

Makes 2 servings

Directions:

1. In a large glass, layer 1 cup yogurt, 1/2 cup granola and berries. Repeat layers.

Greek Yogurt Ranch Dressing



Ingredients:

- 1 cup plain nonfat Greek yogurt
- 1 tsp dill
- 1 tsp parsley, dried
- 1 tsp onion powder
- 1/2 tsp garlic powder
- 1/4 tsp salt (or more to taste)
- 1/2 tsp black pepper
- 1 tsp lemon juice
- 1 tsp white rice vinegar
- 1 tbsp water (or more depending on how thin you want your ranch)

Directions:

1. Place all ingredients into a food processor and blend until combined!

courtesy: Allrecipes.com

Yogur



Nutrición: El yogur proporciona proteínas y calcio, y puede mejorar las bacterias intestinales saludables.

Propina: Sustituya yogur natural, sin grasa o bajo en grasa cuando su receta de horneado favorita requiera aceite, manteca, mantequilla, leche e incluso crema agria.



Parfait de yogur

Ingredientes:

- 2 tazas de yogur de vainilla
- 1 taza de granola
- bayas (¡cualquier tipo que te guste!)

Rinde 2 porciones

Direcciones:

1. En un vaso grande, coloque 1 taza de yogur, 1/2 taza de granola y bayas. Repite las capas.



Aderezo Griego Yogurt Ranch

Ingredientes:

- 1 taza de yogur griego sin grasa
- 1 cucharadita de eneldo
- 1 cucharadita de perejil seco
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de sal (o más al gusto)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de vinagre de arroz blanco
- 1 cucharada de agua (o más de dependiendo de la preferencia)

Direcciones:

1. Coloque todos los ingredientes en un procesador de alimentos y mezcle hasta que estén combinados.



cortesía: Allrecipes.com