

# Recetario NAVIDEÑO



## GRIEGO





# Clusters de Yoghurt



## INGREDIENTES:

- 2 tazas de **Yoplait Griego Natural**
- ½ taza de almendras o nueces
- Fresas rebanadas al gusto

## PREPARACIÓN:

1. Coloca papel encerado en una charola.
2. Agrega el **yoghurt** y extiende dejando un espesor de ½ cm aproximadamente.
3. Acomoda las fresas o tu fruta favorita y nueces al gusto.
4. Congela por un par de horas.
5. Parte en piezas pequeñas y sirve.



# Hot cakes de manzana con Canela



## INGREDIENTES:

- 2 tazas de harina
- 2 huevos
- ½ taza de azúcar
- 1 barra de mantequilla sin sal derretida
- ¾ taza de leche
- ½ taza **Yoplait Griego Natural**
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 manzana rallada
- 1 cucharadita de canela

## PREPARACIÓN:

1. Precalienta un sartén a fuego medio.
2. En un tazón mezcla la harina, canela, sal y polvo para hornear.
3. En otro tazón mezcla los huevos, mantequilla, **yoghurt**, leche, y vainilla.
4. Agrega los ingredientes secos a los húmedos y mezcla.
5. Agrega la manzana rallada y mezcla.
6. Unta un poco de mantequilla o aceite en la sartén.
7. Agrega un poco de la mezcla y deja cocer por 2 o 3 minutos de cada lado.
8. Sirve con miel de maple.





# Vasos de *Frutos rojos*

## INGREDIENTES:

- **1 Yoplait Griego Batido** Selección de Moras
- **1 Yoplait Griego Batido** Fresa
- 200 gramos queso crema
- 1 panqué de vainilla
- 6 fresas frescas
- 1 taza de moras azules

## PREPARACIÓN:

- 1.** Mezcla el **yoghurt** de moras con 100 gramos de queso crema y yoghurt de fresas con los otros 100 gramos de queso crema.
- 2.** Rebana el panque de vainilla y corta en cubos.
- 3.** Rebana las fresas.
- 4.** Prepara los vasos empezando con una capa de mezcla de **yoghurt**, panque y frutas.
- 5.** Refrigerera por 1 hora y sirve.



# Vasitos de yoghurt con Granola



## INGREDIENTES:

- 4 tazas de avena
- 1 taza de nuez o almendras
- ¼ taza pepita de calabaza
- ¼ taza pepita de girasol
- ½ taza aceite de oliva
- ½ taza azúcar mascabado
- ½ cucharadita de canela
- ¾ taza arándanos secos
- **Yoplait Griego Sin Azúcar Fresa o Mango**

## PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 180°C (350°F)
2. En un tazón grande mezcla todos los ingredientes menos los arándanos y el **yoghurt**.
3. Coloca en una charola y hornea de 15 a 20 minutos mezclando ocasionalmente o hasta que los ingredientes tomen un color tostado.
4. Retira del horno y deja enfriar.
5. Agrega los arándanos y mezcla.
6. Sirve los vasos de granola alternando capas de granola y de **yoghurt** al gusto.





# Hummus

con yoghurt griego



## INGREDIENTES:

- 2 latas de garbanzos
- $\frac{1}{4}$  de taza del líquido de los garbanzos
- 1 o 2 limones (jugo)
- $\frac{1}{3}$  de taza de aceite de oliva
- 145 gramos de **Yoplait Griego Sin Azúcar Añadida Natural**
- 1 diente de ajo previamente picado o rallado
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal
- 2 pizcas de comino molido
- $\frac{1}{4}$  de cucharadita cúrcuma molida
- $\frac{1}{4}$  de cucharadita de paprika o pimentón

## PREPARACIÓN:

1. Agrega los ingredientes a una licuadora o un procesador de alimentos.
2. Procesa en lapsos de 20 o 30 segundos raspando las orillas y el fondo para que todo quede bien molido.
3. Prueba y ajusta la sazón al gusto.
4. Sirve en un plato, agrega **yoghurt**, garbanzos y un poco de paprika.





# Puré de Papa



## INGREDIENTES:

- 4 papas medianas
- 1 barra (90 gramos) de mantequilla sin sal
- 1 taza de **Yoplait Griego Sin Azúcar Añadida Natural**
- Sal al gusto
- Ajo picado (opcional)

## PREPARACIÓN:

1. Pela las papas y parcelas en 4 partes.
2. Coloca en una olla con agua y una cucharada de sal.
3. Cocina a fuego medio alto, cuando suelte el hervor baja el fuego, tapa y deja cocer hasta que queden suaves.
4. Escurre las papas y deja que se enfríen un poco para que liberen un poco más de vapor.
5. Machaca las papas y agrega el **yoghurt griego sin azúcar añadida natural**, sal y ajo al gusto.
6. Mezcla bien, prueba y ajusta la sazón al gusto.



# Crema de chile *Poblano*



## INGREDIENTES:

- 3 chiles poblanos
- ½ cebolla
- 1 taza de **Yoplait Griego Sin Azúcar Añadida Natural**
- 4 tazas de agua
- 2 cucharadas de consomé de pollo en polvo
- 2 cucharadas de mantequilla
- Sal al gusto

## PREPARACIÓN:

1. Asa los chiles directamente en la flama de la estufa hasta que queden completamente tatemados.
2. Colócalos dentro de un recipiente con tapa y déjalos sudar por 5 o 10 minutos.
3. Retira la piel, ábrelos y descarta las semillas y las venas.
4. Rebana la cebolla y sofríe con un poco de mantequilla, a fuego medio, hasta que tome un color translúcido.
5. Licua todos los ingredientes y calienta en una olla antes de servir.





# Brochetas de pollo

## INGREDIENTES:

### Para las Brochetas:

- 500 gramos de pechuga de pollo
- 1 taza de **Yoplait Griego Sin Azúcar Añadida Natural**
- 1 cucharada de paprika
- ½ cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta

### Aderezo Tzatziki:

- ¾ taza de pepino rallado sin semillas
- 1 ½ taza **Yoplait Griego Sin Azúcar Añadida Natural**
- 1 cucharada de menta fresca
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 diente de ajo finamente picado
- ¼ cucharadita de sal

## PREPARACIÓN:

1. Corta la pechuga de pollo en piezas de 3 cm aproximadamente.
2. Mezcla el **yoghurt** con todas las especias y agrega el pollo.
3. Deja marinar en el refrigerador por 1 hora.
4. Mezcla todos los ingredientes del aderezo y refrigera.
5. Inserta el pollo en las brochetas.
6. Cocina las brochetas en un sartén o en el asador.
7. Sirve las brochetas acompañando con el aderezo.



# Albóndigas de pavo con dip de Yoghurt



## INGREDIENTES:

- 500 gramos carne molida de pavo o pollo
- 1 huevos
- ½ taza pan molido
- 1 cucharada generosa **Yoplait Griego Sin Azúcar Añadida Natural**
- ½ cucharadita ajo en polvo
- 1 cucharadita sal
- ½ cucharadita pimienta
- 1 taza **Yoplait Griego Sin Azúcar Añadida Natural**
- ½ taza perejil picado
- ½ taza cebollín picado
- ½ cucharadita ajo en polvo
- ½ cucharadita sal

## PREPARACIÓN:

1. Mezcla el **yoghurt** con el perejil, cebollín, ajo en polvo, sal y refrigera.
2. Mezcla el resto de los ingredientes. Agrega más pan molido si la mezcla es muy suave.
3. Con las manos húmedas forma las albóndigas del tamaño que gustes.
4. Cocina en un sartén a temperatura media hasta que estén doradas por todos lados y bien cocidas.
5. Sirve acompañando con el aderezo de **yoghurt**.



# Tortitas de calabacita con *Yoghurt*



## INGREDIENTES:

- 3 calabacitas medianas
- 2 huevos
- ½ taza harina de trigo
- ½ cucharadita paprika
- ½ cucharadita ajo en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita pimienta
- 1 taza de **Yoplait Griego Sin Azúcar Añadida Natural**
- ½ taza cebollín picado
- ½ cucharadita ajo en polvo
- ½ cucharadita sal

## PREPARACIÓN:

- 1• Mezcla el **yoghurt** con el perejil, cebollín, ajo en polvo, sal y refrigera.
- 2• Ralla las calabacitas y agrega la sal. Colócalas en un colador y déjalas escurrir por 5 o 10 minutos.
- 3• Exprime las calabacitas para retirar el exceso de humedad.
- 4• Agrega el huevo, harina, ajo en polvo, paprika, pimienta y mezcla.
- 5• Si la mezcla se siente muy suelta agrega más harina.
- 6• Precalienta un sartén a temperatura media.
- 7• Agrega un poco de aceite y vacía un poco de la mezcla. Deja cocinar por 2 o 3 minutos de cada lado.
- 8• Sirve con el aderezo de **yoghurt**.





# Dip dulce con chispas de *Chocolate*



## INGREDIENTES:

- 1 ½ de **Yoplait Griego Natural**
- 200 gramos queso crema
- ½ taza de chispas de chocolate
- Galletas para acompañar

## PREPARACIÓN:

- 1• Mezcla el **yoghurt** con el queso crema.
- 2• Agrega chispas de chocolate y mezcla.
- 3• Sirve en un tazón y agrega chispas de chocolate para decorar.
- 4• Acompaña con galletas y/o frutas de temporada.





# Dip de cebolla Caramelizada

## INGREDIENTES:

- 2 cebollas medianas
- 45 gramos de mantequilla sin sal
- 190 a 210 gramos de queso crema
- sal al gusto
- 3/4 taza de **Yoplait Griego Sin Azúcar Añadida Natural**
- 1 pizca de ajo en polvo

## PREPARACIÓN:

1. Precalienta un sartén a fuego medio alto.
2. Corta la cebolla en rebanadas del mismo espesor.
3. Precalienta un sartén a fuego medio y agrega la mantequilla.
4. Agrega la cebolla rebanada y sazona con sal.
5. Mezcla ocasionalmente hasta que la cebolla tome un color caramelo, por aproximadamente 20 minutos.
6. Mezcla el queso crema con el **yoghurt** y el ajo en polvo y un poco de sal.
7. Reserva una cucharada de la cebolla caramelizada para decorar
8. Mezcla la cebolla con el resto de los ingredientes.
9. Sirve en un plato y decora con más cebolla caramelizada.





# Ensalada de manzana Navideña



## INGREDIENTES:

- 1 ½ taza de **Yoplait Griego Natural**
- ¼ taza de almíbar de la piña o frutas
- 2 manzana verdes medianas
- 2 manzanas rojas medianas
- 2 varas de apio \*opcional
- 1 lata de coctel de frutas en almíbar escurrida
- ¼ taza de almíbar del cóctel de frutas
- 1 taza de malvaviscos miniatura
- ½ taza de nuez picada

## PREPARACIÓN:

1. Mezcla **el yoghurt** con el almíbar en un tazón grande.
2. Parte las manzanas en cubos y vacía al tazón.
3. Pica el apio finamente.
4. Agrega todos los ingredientes al tazón y mezcla bien.



# Panqué de naranja con Arándanos



## INGREDIENTES:

- 3 ½ tazas de harina
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de ralladura de naranja
- ½ taza de jugo de mandarina o naranja
- 2 barras de mantequilla sin sal (90 gramos c/u)
- 1 ½ tazas de azúcar blanca
- 4 huevos
- 1 taza de **Yoplait Bebible Sin Azúcar Añadida Coco**
- 1 ½ taza de arándanos deshidratados picados

### Glaseado

- 1 taza de azúcar glass
- ¼ de **Yoplait Bebible Sin Azúcar Añadida Coco**

## PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 180°C (350°F)
2. En un tazón mezcla la harina, el polvo para hornear y la sal.
3. Agrega la ralladura de naranja al azúcar y mezcla bien.
4. En el tazón de una batidora agrega la mantequilla y el azúcar. Bate bien.
5. Agrega los huevos, uno a la vez, batiendo bien entre uno y otro.
6. Agrega la mitad de la mezcla de harina, el **yoghurt** y bate.
7. Agrega el resto de la harina, el jugo de naranja y bate.
8. Divide la masa en los moldes que vayas a utilizar previamente engrasados.
9. Recuerda que el tiempo de horneado va a cambiar dependiendo del molde que utilices.
10. Los panqués estarán listos cuando un palillo insertado al centro salga limpio.
11. Retira los panqués del horno y déjalos enfriar por 5 minutos.
12. Desmolda los panqués y déjalos enfriar completamente.
13. Prepara el glaseado mezclando el azúcar glass con **yoghurt**. Ajusta la cantidad de **yoghurt** si lo quieres más líquido o más espeso.





# Vasos de dulce de Leche



## INGREDIENTES:

- 1  $\frac{1}{4}$  taza de **Yoplait Griego Natural**
- 200 gramos de queso crema
- $\frac{1}{2}$  taza de dulce de leche
- $\frac{1}{4}$  taza de chispas de chocolate
- 1 panqué de vainilla

## PREPARACIÓN:

1. Mezcla 1 taza de **yoghurt griego natural** con el queso crema y reserva
2. Agrega  $\frac{1}{4}$  taza de **yoghurt griego natural** y las chispas de chocolate a un tazón.
3. Derrite en el microondas en lapsos de 10 o 20 segundos y reserva.
4. Parte el panque en cubos.
5. Agrega los ingredientes de forma alternada en los vasos.
6. Refrigerera hasta que sea momento de servir.



# Brownie triple Chocolate

## INGREDIENTES:

- 90 gr de mantequilla sin sal
- 1 ½ taza de chispas de chocolate
- 2 cucharadas de **Yoplait Griego Natural**
- ¾ taza de harina de trigo
- ¼ taza de cocoa en polvo
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- ¼ cucharadita de sal
- ¾ taza de azúcar
- 3 huevos
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla natural

### Para la cubierta de chocolate:

- ½ taza chispas de chocolate
- ½ taza **Yoplait Griego Natural**

## PREPARACIÓN:

- 1• Precalienta el horno a 160°C (325°F).
- 2• Calienta la mantequilla, ¾ taza de chispas de chocolate y **yoghurt griego** en el microondas en lapsos de 20 segundos hasta derretir el chocolate.
- 3• En otro tazón mezcla la harina, cocoa, polvo para hornear y sal.
- 4• Mezcla los huevos, azúcar, vainilla a la mezcla de chocolate con mantequilla.
- 5• Agrega los ingredientes secos a la mezcla de chocolate sin batir de más.
- 6• Agrega ¾ taza de chispas de chocolate.
- 7• En un molde cuadrado de 20x20cm (8x8") engrasado y usando papel para hornear vacía la mezcla.
- 8• Hornea de 22 a 25 minutos.
- 9• Inserta un palillo al centro, no debe salir completamente limpio, pero si con un poco de miga.
- 10• Saca del horno y deja enfriar completamente.
- 11• Desmolda y corta en cuadritos.
- 12• Derrite el resto de las chispas de chocolate en el microondas con el **yoghurt**. Mezcla y agrega un poco sobre cada uno de los brownies y sirve.





# Cheesecake marmoleado sin hornear

## INGREDIENTES:

- 2 tazas **Yoplait Griego Natural**
- 400 gramos queso crema
- 14 gramos grenetina (2 sobres)
- $\frac{1}{4}$  taza agua
- $\frac{3}{4}$  taza azúcar blanca
- 2 cucharaditas vainilla
- $\frac{1}{2}$  taza chispas de chocolate
- 1 cucharada cocoa en polvo
- 1 paquete galletas Marías
- 90 gramos mantequilla

## PREPARACIÓN:

1. Muele las galletas marías y colócalas en un tazón.
2. Derrite la mantequilla y mézclala con las galletas.
3. Vacía las galletas molidas a un molde para pay.
4. Presiona bien las galletas al fondo y orillas del molde. Refrigerera.
5. Agrega la grenetina a un tazón pequeño y el agua para hidratarla. Reserva.
6. Licua el **yoghurt** con el queso crema, azúcar y vainilla.
7. Calienta la grenetina por 20 o 30 segundos en el microondas.
8. Continúa licuando a velocidad baja y agrega la grenetina. Dive la mezcla en dos partes.
9. Derrite las chispas de chocolate en el microondas en lapsos de 10 minutos.
10. Licua una parte de la mezcla con el chocolate derretido y la cocoa.
11. Retira el molde del refrigerador y agrega ambas mezclas con una cuchara, alternando los dos sabores.
12. Pasa la punta de un cuchillo de mesa por la mezcla para lograr el dibujo marmoleado.
13. Refrigerera por 6 horas mínimo y sirve.



# Muffins de plátano, nuez y *Chocolate*

## INGREDIENTES:

- ¼ taza aceite
- ⅓ taza **Yoplait Griego Natural**
- ½ taza azúcar blanca
- ½ taza azúcar mascabado
- 1 taza de plátano machacado
- 2 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 ½ taza harina de trigo
- 1 cucharadita polvo para hornear
- 1 cucharadita bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- ¾ taza chispas de chocolate
- ¾ taza nuez picada

## PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 180°C (350°F)
2. En un tazón mezcla la harina con el polvo para hornear, bicarbonato y sal.
3. En otro tazón mezcla el aceite, **yoghurt**, plátano, huevos, vainilla y azúcar.
4. Agrega los ingredientes secos a los húmedos y mezcla.
5. Agrega las chispas de chocolate, nuez y mezcla un poco más.
6. Vacía en moldes para muffins.
7. Hornea entre 18 y 25 minutos o hasta que un palillo insertado al centro salga limpio. en una olla antes de servir.





# Crepas con *Yoghurt*

## INGREDIENTES:

### Para las crepas:

- 1 taza de harina
- 1 ½ taza de leche
- 3 huevos
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 45 gramos de mantequilla derretida
- Mantequilla extra para el sartén

### Para el relleno:

- 3 manzanas picadas
- 45 gramos de mantequilla
- ½ cucharadita canela molida
- 1 cucharada azúcar
- 1 taza de **Yoplait Griego Sin Azúcar Añadida Natural**
- ¼ taza miel de maple

## PREPARACIÓN:

- 1• Licua todos los ingredientes de las crepas a velocidad media.
- 2• Pasa la mezcla a un tazón con tapa y refrigera.
- 3• Precalienta un sartén a temperatura media. Agrega las manzanas, la canela y sofríe por 5 minutos.
- 4• Agrega el azúcar y deja caramelizar por 2 o 3 minutos más. Reserva.
- 5• Mezcla el **yoghurt** con la miel de maple y refrigera
- 6• Calienta un sartén de teflón a temperatura media.ç
- 7• Unta una capa delgada de mantequilla
- 8• Agrega un poco de masa al sartén y gíralo para que lo cubra completo. Debe ser una capa delgada.
- 9• Deja la crepa cocerse por el primer lado de 2 a 3 minutos.
- 10• Voltea y deja cocer por el otro lado por 2 minutos más
- 11• Reserva las crepas en un plato. Puedes volver a calentarlas antes de servir.
- 12• Sirve las crepas con un poco de **yoghurt** y las manzanas.



# Bebida de manzana y guayaba



## INGREDIENTES:

- 1 Yoplait Griego Sin Azúcar Añadida Bebible Coco
- ½ taza de Jugo de manzana
- ½ taza de Jugo de guayaba

## PREPARACIÓN:

- 1• Mezcla todos los ingredientes y sirve con hielos.

