

El yogur



El yogur, un producto fermentado de la leche, es una fuente excelente de calcio y proteína. De hecho, una porción de yogur puede aportar cerca del 20 por ciento de la cantidad de calcio diario necesario para mantener la salud de los huesos, y casi un tercio de la proteína requerida por el cuerpo. También es una buena fuente de otras vitaminas y minerales incluyendo la vitamina B 12. Busque las opciones bajas en grasa y azúcar.

¿Sabía que los niños que prueban nuevos alimentos saludables y están dispuestos a probarlos otra vez tienden más a elegir estos alimentos. Esta semana probamos yogur... ¡y a la mayoría de los estudiantes les pareció delicioso! He aquí otra forma de servir el yogur.

Parfait de yogur

Ingredientes:

- 6 onzas de yogur bajo en grasa o sin grasa
- 1/4 taza de granola baja en grasa
- 1/2 taza de fruta picada

Preparación:

1. Coloque el yogur, granola y fruta picada en capas en una copa de vidrio transparente.
2. Repita las capas.
3. Sirva.



Desarrollado por la Universidad de California Extensión Cooperativa.