

ADEREZOS PARA MI YOGUR

Hay muchas versiones de yogures en el lineal del supermercado pero me atrevo a decir que ninguno como el que nosotros podemos fabricar en casa.

Tanto para pequeños como para adultos. Coge papel y lápiz y apunta. Recomiendo realizar la tarea junto con los peques de la casa.

Si dispones de yogurtera en casa prepara unos deliciosos yogures. Si no tienes esa suerte acércate a tu tienda de confianza y compra yogures naturales de leche entera sin azucarar o en su defecto el vegetal que más te guste.

Ahora debes hacer acopio de los aderezos que vais a querer probar.

En la imagen hay ejemplos de lo que podemos añadir a un yogur para hacerlo más delicioso y nutritivo dejando de lado los lácteos azucarados que venden.

Aderezos:

1. Cereales sin azúcares añadidos: copos de maíz, arroz inflado, avena...
2. Frutos secos: almendras, avellanas, nueces...
3. Fruta fresca de temporada: kiwi, plátano, manzana...
4. Fruta deshidratada: uvas pasas, orejones, dátiles...

¿Empezamos con el cambio?