

## RECETAS CON YOGURT

### Ensalada de lomos de sardina

#### Ingredientes:

- Lomos de sardinas en filetes
- Vinagre
- Mayonesa (de frasco)
- Yogurt
- Mostaza
- Azúcar
- Pimienta
- Sal
- Pepinillos en vinagre, cortados en lajitas muy delgadas
- Cebolla, en ruedas muy finas
- Manzanas, peladas y cortadas en cuadritos delgados

#### Preparación:

Tomar los lomos de sardina, lavarlos, cubrirlos con sal y dejar reposar unas 4 horas. Volver a lavar e introducirlos a macerar en el vinagre, junto con la cebolla, por 24 horas.

Filetear los lomos (si no se ha hecho antes) y cortarlos en trocitos de unos 3 cm. de largo por 1 cm. de ancho. Preparar la salsa con la mayonesa, yogurt (mas cantidad de yogurt que de mayonesa), mostaza (un toque), azúcar (otro toque) y pimienta (al gusto).

Poner en un cuenco las sardinas, pepinillos y manzanas. Mezclar y cubrir con la salsa.

### Salsa de pepino y yogurt

#### Ingredientes:

- 1 pepino pelado y sin pepas
- sal a gusto
- 1/2 taza de yogurt natural
- 1/2 taza de crema ácida (agria)
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1 cucharadita jugo de limón
- 2 cucharadas de eneldo picado
- pimienta negra a gusto

#### Preparación:

Dejar el pepino en un poco de sal. Déjalo escurrir. Mezcla todos los ingredientes. Refrigérela por una hora

### Aderezo de yogurt

#### Ingredientes:

- 6 cucharadas de yogurt sin sabor
- 2 cucharadas de jugo de limón
- sal y pimienta al gusto

#### Preparación:

Bata 6 cdas. de yogurt sin sabor y bajo en grasa, 2 cdas. de jugo de limón, sal y pimienta al gusto. Si lo prefiere puede incluir vino, vinagre (de sabores) o jugo de naranja; en lugar del jugo de limón. Añada también hierbas de olor frescas y finamente picadas, ajo, mostaza, cilantro o su condimento favorito.

**Equivalencia calórica:** Esta receta es muy baja en calorías, tiene aprox. 40 kcal por ración (1 cucharada) y puede servirse para aderezar ensaladas... Excelente para cuidar la línea.

## Ensalada de pepinos y yogurt

Recomendada para: Toda la familia (mayores de 18 meses)

### Ingredientes:

- 1 pepino pelado, en cubos o cortado finito
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 taza de yogurt natural (sin azúcar)
- Opcional: zanahoria rallada (sólo para bebés mayores de 1 año)

### Preparación:

Agregar el jugo de limón al yogurt. Luego agregar los trozos de pepino (y zanahoria rallada, en caso de que se desee). Se recomienda pelar el pepino antes de cortarlo, ya que muchos de estos vegetales han sido tratados con pesticidas. Además, nunca debes darle verduras ni fruta sin pelar a un niño menor de 2 años. Servir de inmediato o refrigerar.

Es importante notar que no conviene dar vegetales crudos a los menores de 18 meses. SE prefiere dárselos cocidos.

## Pastel de chocolate

### Ingredientes :

- 1 yogurt natural
- 2 botes de yogurt de azúcar
- 3 botes de harina
- 4 huevos
- 1 paquete de levadura
- 1 bote de aceite
- 1 bote de nesquic

### Elaboración :

Mezclar todos los ingredientes. Coger un recipiente bastante grande y untar con mantequilla para que el pastel no se valla a pegar. Ponerlo al horno media hora a fuego medio.

## Lomo al Yogurt

### Ingredientes:

- 8 Filetes de lomo.
- 2 Yogures naturales.
- 1 Pastilla de Avecrem.
- 2 Cebollas.
- Aceite.
- Sal.

### Elaboración:

Sofreír el lomo en un chorrito de aceite, se echa la cebolla troceada y se deja pochar, hasta que esté transparente. Luego se añaden los yogures, se mueven, y se añade también la pastilla de avecrem. Dejar unos 10 a 15 minutos a fuego medio hasta que el yogur se disuelva. Al sofreír el lomo dejarlo sin terminar de hacer, de forma que al echar la cebolla quede totalmente hecho.

## Ensalada de berro y yogurt

### Ingredientes:

- hojas de berro fresco
- yogur natural
- limón
- pimienta

### Preparación:

Lave muy bien las hojas de berro.

Prepare la vinagreta con unas gotas de jugo de limón, yogur natural y pimienta al gusto.

## Medallones al yogurt natural

### Ingredientes:

- 6 medallones grandes o 12 pequeños de cerdo
- 4 cucharadas de salsa inglesa
- 3 dientes de ajos machacados
- sal
- pimienta y comino al gusto
- Aceite de oliva

### Preparación:

Se adoban los medallones y se fríe en el aceite hasta que estén bien doraditos.

### Ingredientes para la salsa:

- 4 cucharadas soperas de yogurt natural
- 2 cucharadas de salsa de tomate o pasta de tomate
- 3 ajíes dulces bien picados
- 2 tazas de caldo de res
- 1/4 de cebolla picada finas
- perejil
- cilantro
- cereales bien picados
- sal
- comino
- salsa inglesa
- pimienta al gusto

**Si deseas aprender más sobre elaboración de productos consulta  
nuestros cursos en [www.centroagrolechero.com](http://www.centroagrolechero.com)**