

Tazas de Yogurt de Naranja con Trigo Tostado Molido

Ingredientes:

(Porciones 6-8)

- 3 tazas de yogurt bajo en grasa o libre de grasa
- 1 ½ galleta de trigo grande rayada, en migajas
- 2 naranjas tipo navel, peladas



Instrucciones:

- 1 Pele las naranjas y córtelas en pedazos no mas grandes de ½ pulgada.
- 2 Coloque la mitad del yogurt equitativamente en cuatro tazas individuales.
- 3 Agregue los pedazos de naranja sobre el yogurt.
- 4 Agregue el resto del yogurt sobre las naranjas.
- 5 ¡Salpique los pedacitos de trigo molido sobre el yogurt y sívalo!
Asegúrese que los pedazos de trigo molido no son mas grandes de ½ pulgada.

continúa atrás 

Consejos:

- 1 ¡Esta es una divertida y fácil merienda para cualquier tiempo o un desayuno que se ve elegante pero que es realmente simple! Los niños pueden ayudar con todos los pasos, excepto cortar con el cuchillo.
- 2 Las Naranjas-Mandarinas enlatadas se pueden usar en vez de las naranjas frescas. Simplemente búsquelas en su propio jugo o en light syrup, NO heavy syrup.
- 3 Quizás quiera probar diferentes tipos de frutas cítricas, como las mandarinas, dependiendo de que hay disponible en su tienda.
- 4 Mantenga lo que le sobró en el refrigerador, pero tenga en mente que el trigo molido se pondrá como pastoso. ¡Trate de hacer solo la mitad de la receta, o agregue el trigo molido justamente antes de que usted esté listo para servirlo!
- 5 Esta es una magnífica manera para usted y su familia de recibir algo del requerimiento diario de fruta, lácteos bajos en grasa y granos enteros que necesitan.

