Iogurte com Morangos e Bananas!

Delícia Light!

Todos sabemos que o iogurte natural é um ótimo alimento para nosso organismo, pois tem todos os nutrientes oferecidos pelo leite, como as proteínas, vitaminas, carboidratos e sais minerais, além dos microorganismos vivos. O iogurte desnatado tem a vantagem de ter menos gordura na sua composição, e com isso, tem valor calórico baixo.

Fiz uma pesquisa sobre os benefícios do iogurte e, vejam que maravilha:

– Há uma melhora no funcionamento do intestino promovendo a limpeza do local;

– Aumenta os níveis de cálcio no nosso organismo, o que ajuda no combate à osteoporose e a manter os ossos e dentes fortes;

– Ajuda na absorção de nutrientes no nosso organismo;

– Ajuda na diminuição de gases, fermentação, inflamações, infecções intestinais;

– Há uma melhoria na sistema imunológico;

– Ajuda na renovação nos tecidos do corpo;

-Desacelera o processo de envelhecimento;

– Há uma melhoria na diminuição da barriga e na queima de gorduras;

Por tudo isso e por ser super gostoso e prático, faço o iogurte natural em casa. Você pode usá-lo de várias maneiras, substituindo o creme de leite em várias receitas ou misturá-lo às frutas, como nessa receita abaixo. É uma sobremesa muito gostosa e leve, própria para todos que se interessam em manter-se saudável. Experimente!

Ingredientes para o iogurte:

– 2 litros de leite de vaca integral ou semi desnatado (não pode ser o de caixa Tetra Pack)

– 1 copo de iogurte natural integral ou desnatado

Modo de fazer:

1. Ferva o leite e deixe esfriar até a temperatura em que você conseguir colocar os seus dedos (limpos) dentro da panela sem

queimá-los. É bem quentinho mesmo.

2. Misture o iogurte, mexa delicadamente e coloque num recipiente com tampa.

3. Embrulhe esse recipiente com uma toalha grossa e deixe descansar dentro do forno previamente aquecido e desligado por mais ou menos 6 horas.

4. Depois de pronto, leve à geladeira.

– See more at: http://www.paneladevo.com.br/doces-e-sobremesas/iogurte-com-doce-de-mamao/#more-179

Ingredientes para a Delícia Light:

1 banana levemente amassada

5 morangos levemente amassados

1/2 xícara de iogurte natural semi desnatado (potinho ou feito em casa)

mel a gosto ou açúcar mascavo

Coloque a banana, morangos e um pouco de mel ou açúcar mascavo nessa ordem dentro de uma taça. Adicione o iogurte e esparrame o mel ou açúcar por cima.