

## **COMO CONSUMIR? ALGUMAS SUGESTÕES...**

O iogurte poderá ser consumido na forma natural, combinado com cereais, vegetais, frutos secos e/ou fruta. Poderá ser ainda utilizado em preparações culinárias como sejam molhos, saladas, sobremesas, produtos de pastelaria, bebidas, confecções culinárias, gelados, entre outros...

**Prepare iogurte em casa!** Fica barato, come-se mais e escolhe-se o leite com o teor desejado de gordura!...

Ao natural, batido com fruta, acrescentando cereais não açucarados, aromatizado com um pouquinho de compota, etc... possibilita interessantes merendas e sobremesas. Aromatizado com especiarias, ervas aromáticas, molho de tomate ou mostarda, transforma-se em molhos saborosos que substituem a maionese e outros molhos gordos.