

SALADA DE FRANGO

Ingredientes:

- 1 frango
- 250 g de arroz
- 4 rodelas de ananás
- 2 iogurtes naturais
- 1 colher de chá de caril em pó
- 2 tomates
- Sumo de limão
- Sal e Hortelã q.b.
- Folhas de alface

Preparação:

Cozer o arroz em bastante água temperada com sal. Escorrer e passar por água fria depois de cozido para lhe retirar toda a goma. Cozer o frango em água temperada com sal, retirar-lhe a pele e os ossos e desfiar a carne. Cortar o ananás em bocadinhos e misturar com o arroz e com o frango. Misturar os iogurtes naturais com o caril e temperar com sal, folhinhas de hortelã picadas e sumo de limão. Forrar uma saladeira com folhas de alface, deitar dentro a mistura de arroz, frango e ananás, cobrir com o molho e decorar com rodelas de tomate.

FRANGO COM IOGURTE

Ingredientes:

- 1 frango
- 2 iogurtes naturais
- 1 raminho de estragão fresco, picado
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta preta, de preferência acabada de moer

Preparação:

Numa taça, misturar todos os ingredientes para a marinada. Reservar um pouco deste molho de iogurte para servir depois com o frango já assado.

BOLO DE IOGURTE E CÔCO

Ingredientes

- 2 embalagens de iogurte natural
- 2 medidas (do copo de iogurte) de azeite
- 3 medidas (do copo de iogurte) de açúcar mascavado
- 6 medidas (do copo de iogurte) de farinha
- 2 medidas (do copo de iogurte) de côco
- 6 colheres de chá de pó Royal (fermento)
- 8 ovos separados

Preparação

Deverá bater o açúcar com as gemas, adicionar o azeite, o côco, a farinha e o pó royal. À mistura juntar o iogurte e envolver. Adicionar as claras em castelo e envolver com a massa. Untar uma forma com manteiga e polvilhar com farinha. Adicionar o preparado e levar ao forno (180°C) durante aproximadamente 40 minutos.

BOLO DE IOGURTE

Ingredientes

- 2 embalagens de iogurte natural
- 3 medidas (do copo de iogurte) de açúcar mascavado
- 6 medidas (do copo de iogurte) de farinha
- 1 medida (do copo de iogurte) de azeite
- 2 colheres de chá de pó Royal
- 4 ovos
- Raspa de um limão

Preparação

Deverá bater o iogurte com o açúcar e o azeite e, misturar as gemas neste preparado. Quando estiver bem batido juntar a farinha. Por fim, envolver as claras em castelo com a massa. Levar ao forno (180°C) durante aproximadamente 45 minutos.

BATIDO DE MAÇÃ

Ingredientes

- 7,5 dl de leite
- 1 iogurte natural
- 3 maçãs
- Sumo de 1/2 limão

Preparação

Para iniciar a preparação, descascar as maçãs e cortar em pedaços. Em seguida, juntar o sumo de limão levando à liquidificadora. Por fim, adicionar o leite e o iogurte natural ao preparado. Leve a bater durante alguns minutos. Decorar e servir a gosto.

IOGURTE COM CEREAIS

Ingredientes

- 1 iogurte natural
- Muesli (passas, nozes, amêndoas, flocos de aveia, alperce e sementes de sésamo tostadas)
- 1 colher de chá de mel de abelha

IOGURTE COM CEREAIS E FRUTA

Ingredientes

- 1 iogurte natural
- Cereais q.b. (com baixo teor ou, idealmente, sem adição de açúcar)
- Fruta da época q.b.

Preparação

Numa taça colocar os cereais e a fruta cortada aos pedacinhos. Adicionar o iogurte, misturar e decorar a gosto.

MOLHO DE IOGURTE

Ingredientes

- 2 dl de iogurte natural
- Sumo de meio limão
- Ervas picadas (coentros, salsa, cebolinho, etc)
- Sal e pimenta

Preparação

Bater 2dl de iogurte natural com o sumo de meio limão, adicionar 2 colheres de sopa de ervas picadas e temperar com um pouco de sal e pimenta.