



BANCO DE
ALIMENTOS
BOGOTÁ®
—DESDE 2001—

YOGUR DE MORA



RACIONES

5 porciones

RECOMENDACIÓN

el uso de stevia como opción de endulzante natural.

1 ONZA= 2 cucharadas

1 TAZA= 120 - 200 Gramos

1 CUCHARADA RASA= 6 -8 Gramos

1 CUCHARADA COLMADA= 40-45 gramos.

INGREDIENTES

• LECHE	500 MILILITROS
• LECHE EN POLVO	4 CUCHARADAS
• YOGURT NATURAL	30 GRAMOS
• MORA	150 GRAMOS
• AZUCAR (STEVIA)	30 GRAMOS
• AGUA	30 MILILITROS

PREPARACIÓN

1. En una olla colocar a fuego medio la leche entera, por otro lado, se disuelve en un poco de leche tibia, la leche en polvo y la agregamos.
2. Luego añadir el yogurt natural y mezclar todo muy bien, la mezcla debe quedar con una consistencia cremosa.
3. Se retira del fuego y se tapa muy bien y se deja reposar en un lugar cálido y libre de humedades durante 4 horas. Pasado el tiempo de reposo, resérvalo en la nevera.
4. Ahora preparar la mermelada de mora para agregarla al yogurt, se limpian bien las moras
5. Trituramos un poco las moras y colocamos en una olla a fuego medio con el agua el azúcar (stevia), y con una gotas de colorante de alimentos (opcional) mezclar hasta que espese.
6. Dejar enfriar la mermelada y agregar al yogurt, mezclar muy bien.
7. Servir y degustar.

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®