

# Receitas

com **iogurte**



# *Receitas com Iogurte*

**Frango assado com Iogurte**

**Salada de Frango com Iogurte**

**Bolo de Iogurte**

**Bolo de Iogurte com Fruta e Frutos secos**

**Bolo de Iogurte e Côco**

**Bolo de Iogurte e Laranja**

**Salada de Fruta com Iogurte**

**Iogurte com Cereais**

**Iogurte com Cereais e Fruta**

**Molho de Iogurte (1)**

**Molho de Iogurte (2)**



## Frango assado 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, misture todos os ingredientes para a marinada. Reserve um pouco deste molho de iogurte para servir depois com o frango já assado.

## Salada de Frango com iogurte

### Ingredientes

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

### Preparação

Coza o arroz em bastante água temperada com sal. Escorra e passe por água fria depois de cozido para lhe retirar toda a goma. Coza o frango em água temperada com sal, retire-lhe a pele, os ossos e desfie a carne. Corte o ananás em bocadinhos e misture com o arroz e com o frango. Misture os iogurtes naturais com o caril e tempere com sal, folhinhas de hortelã picadas e sumo de limão. Forre uma saladeira com folhas de alface, deite dentro a mistura de arroz, frango e ananás, cubra com o molho e decore com rodelas de tomate.

# 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

Bata o iogurte com o açúcar e o azeite e, misture as gemas neste preparado.

Quando estiver bem batido junte a farinha. Por fim, envolva as claras em castelo com a massa.

Leve ao forno (180°C) durante aproximadamente 45 minutos.

# Bolo de iogurte com Fruta e Frutos secos

## Ingredientes

- |                                  |                                |
|----------------------------------|--------------------------------|
| - 2 Chávenas de açúcar mascavado | - 50g de miolo de noz          |
| - 2 Chávenas de farinha          | - 50g de passas                |
| - 1 iogurte natural              | - 2 Rodelas de ananás          |
| - ½ Chávena de óleo de amendoim  | - 1 Maçã                       |
| - 5 Ovos                         | - 1 Colher de sopa de pó royal |
| - 2 Cenouras médias              | - Papel Vegetal                |

## Preparação

Ligue o forno a 180°C e forre uma forma com papel vegetal. Descasque as cenouras, lave-as e rale-as. Corte as rodelas de ananás em pedacinhos.

Numa tigela, bata as gemas com o açúcar até ficar uma mistura fofo. Junte o óleo em fio batendo sempre, o iogurte depois a farinha e mexa bem. Adicione a cenoura ralada, a maçã ralada ou aos quadrinhos, o ananás, as nozes, as passas e misture, depois junte o fermento. Por último, bata as claras em castelo e envolva-as delicadamente no preparado.

Deite a mistura anterior para a forma e leve ao forno durante aproximadamente 45 minutos. Verifique a cozedura com um palito, retire, deixe arrefecer, desenforme, rejeite o papel vegetal e regue com sumo de laranja (para ficar mais húmido).

# 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

Bata o açúcar com as gemas, adicione o azeite, o côco, a farinha e o pó royal. À mistura junte o iogurte e envolva. Por último, bata as claras em castelo e envolva-as delicadamente no preparado.

Unte uma forma com manteiga e polvilhe com farinha. Adicione o preparado e leve ao forno (180°C) durante aproximadamente 40 minutos.

# Bolo de Iogurte e Laranja

## Ingredientes

- 1 e ½ chávenas de açúcar mascavado
- 1 laranja grande (raspa e sumo)
- 4 ovos (claras em castelo)
- 1 iogurte natural
- ½ recipiente do iogurte de óleo de amendoim
- 2 chávenas de farinha
- 2 colheres de chá bem cheias de pó royal

## Preparação

Bata os ovos com o açúcar alternadamente (comece com um pouco de açúcar, junte um ovo e assim sucessivamente até adicionar todo o açúcar e os ovos). Junte a raspa da laranja e o iogurte. Mexa muito bem. Adicione o sumo e o óleo alternando com a farinha (um pouco de sumo, um pouco de farinha, um pouco de óleo até ter adicionado tudo). Bata muito bem. Por fim, misture o fermento e envolva as claras em castelo com a massa..

Leve ao forno a cozer durante aproximadamente 40 a 45 minutos.

(Deixe o bolo crescer em lume alto durante meia hora e depois baixar para 180°C para acabar de cozer)

## *logurte 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

## *logurte 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**

Coloque os cereais e a fruta cortada aos pedaços numa taça. Adicione o iogurte, misture e decore a gosto.

## *Salada de Fruta com logurte*

### **Ingredientes**

- 1 iogurte natural
- Fruta à escolha (banana, maçã, pêra, pêsego (não demasiado maduro), rodelas de ananás, entre outras)

### **Preparação**

Descasque a fruta. Corte-a em pedaços pequenos para dentro de uma taça. Se a taça for transparente, pode colocar a fruta em camadas para se verem as diferenças de cores das frutas. Adicione o iogurte à salada de fruta.

## Molho de iogurte (1)

### Ingredientes

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

### Preparação

Bata os 2dl de iogurte natural com o sumo de meio limão, adicione 2 colheres de sopa de ervas picadas e tempere com um pouco de sal e pimenta.

## Molho de iogurte (2)

### Ingredientes

- 1 iogurte natural (125ml)
- 1 colher de chá de vinagre balsâmico/ sumo de limão
- Salsa, alho picado, sal e pimenta q.b.

### Preparação

Misture tudo muito bem.

Poderá utilizar o molho de iogurte para temperar salada de vegetais.