**Desayunos y snacks saludables**

**1. Parfait de Yogurt Griego con Granola y Frutos Rojos**

**Ingredientes:**

* 1 taza de yogurt griego natural
* 1/2 taza de granola
* 1/2 taza de frutos rojos (fresas, frambuesas, arándanos)
* 1 cucharada de miel (opcional)

**Instrucciones:**

1. En un vaso o tazón, coloca una capa de yogurt griego como base.
2. Añade una capa de granola.
3. Agrega una capa de frutos rojos.
4. Repite las capas hasta llenar el vaso.
5. Si lo deseas, rocía miel por encima.
6. ¡Listo para disfrutar este desayuno delicioso y nutritivo!

**2. Panquecas de Avena y Yogurt Griego**

**Ingredientes:**

* 1 taza de avena en hojuelas
* 1/2 taza de yogurt griego natural
* 1 huevo
* 1/4 taza de leche (opcional para ajustar la consistencia)
* 1 cucharadita de polvo de hornear
* 1 cucharada de miel o endulzante al gusto

**Instrucciones:**

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora y mezcla hasta obtener una masa homogénea.
2. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y engrásala ligeramente.
3. Vierte pequeñas porciones de la mezcla para formar panquecas.
4. Cocina cada lado durante 2-3 minutos hasta que estén doraditas.
5. Sirve con frutas frescas o más yogurt griego.

**3. Tostadas con Yogurt Griego, Miel y Nueces**

**Ingredientes:**

* 2 rebanadas de pan integral
* 1/2 taza de yogurt griego natural
* 1 cucharada de miel
* 2 cucharadas de nueces picadas

**Instrucciones:**

1. Tuesta las rebanadas de pan hasta que estén doradas.
2. Unta una capa generosa de yogurt griego en cada tostada.
3. Rocía miel por encima.
4. Decora con nueces picadas.
5. ¡Disfruta esta merienda rápida y deliciosa!

**4. Smoothie Bowl de Yogurt Griego y Mango**

**Ingredientes:**

* 1 taza de yogurt griego natural
* 1/2 taza de mango congelado
* 1/2 taza de plátano congelado
* Toppings: granola, coco rallado, semillas de chía

**Instrucciones:**

1. Mezcla el yogurt, el mango y el plátano en una licuadora hasta obtener una textura cremosa.
2. Sirve en un tazón.
3. Decora con tus toppings favoritos y ¡a disfrutar!

**5. Muffins de Plátano y Yogurt Griego**

**Ingredientes:**

* 2 plátanos maduros
* 1/2 taza de yogurt griego natural
* 1/3 taza de azúcar morena
* 1 huevo
* 1 taza de harina integral
* 1 cucharadita de polvo de hornear
* 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
* 1/4 taza de nueces picadas (opcional)

**Instrucciones:**

1. Precalienta el horno a 180 °C y engrasa un molde para muffins.
2. Machaca los plátanos y mezcla con el yogurt, azúcar y huevo.
3. Incorpora los ingredientes secos y mezcla hasta lograr una masa uniforme.
4. Llena los moldes hasta 3/4 y hornea por 20-25 minutos.
5. Deja enfriar y ¡disfruta!

**6. Batido de Yogurt Griego con Espinacas y Kiwi**

**Ingredientes:**

* 1 taza de yogurt griego natural
* 1 taza de espinacas frescas
* 2 kiwis pelados y picados
* 1/2 taza de agua o leche
* 1 cucharada de miel o endulzante al gusto

**Instrucciones:**

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezcla hasta que obtengas una textura suave y sin grumos.
3. Sirve inmediatamente en un vaso y disfruta de esta bebida refrescante.

**7. Crepes Rellenos de Yogurt Griego y Mermelada de Frutos del Bosque**

**Ingredientes:**

* 1 taza de harina de trigo
* 2 huevos
* 1/2 taza de leche
* 1/2 taza de yogurt griego natural (para la masa)
* 1 cucharadita de vainilla
* Yogurt griego natural (para el relleno)
* Mermelada de frutos del bosque

**Instrucciones:**

1. Mezcla la harina, los huevos, la leche, el yogurt y la vainilla hasta obtener una masa líquida homogénea.
2. Calienta una sartén antiadherente y vierte una porción de la masa, extendiéndola para formar una crepe delgada.
3. Cocina por ambos lados hasta que esté dorada.
4. Rellena cada crepe con yogurt griego y mermelada.
5. Enróllalos, decora con frutas y sirve.

**8. Overnight Oats con Yogurt Griego y Chía**

**Ingredientes:**

* 1/2 taza de avena en hojuelas
* 1/2 taza de yogurt griego natural
* 1/4 taza de leche
* 1 cucharada de semillas de chía
* 1 cucharada de miel (opcional)
* Frutas frescas para decorar

**Instrucciones:**

1. Mezcla la avena, el yogurt, la leche, las semillas de chía y la miel en un recipiente.
2. Cubre y deja reposar en el refrigerador durante toda la noche.
3. Por la mañana, decora con frutas frescas y disfruta este desayuno práctico y nutritivo.

**9. Yogurt Griego con Manzana Caramelizada y Canela**

**Ingredientes:**

* 1 taza de yogurt griego natural
* 1 manzana, pelada y picada en cubos
* 1 cucharada de azúcar morena
* 1/2 cucharadita de canela en polvo
* 1 cucharadita de mantequilla

**Instrucciones:**

1. En una sartén, derrite la mantequilla y añade la manzana, el azúcar y la canela.
2. Cocina a fuego medio hasta que la manzana esté suave y caramelizada.
3. Sirve el yogurt en un tazón y coloca la manzana caramelizada encima.
4. Decora con un poco de canela extra y disfruta.

**10. Dip de Yogurt Griego con Vegetales Frescos**

**Ingredientes:**

* 1 taza de yogurt griego natural
* 1 diente de ajo picado finamente
* 1 cucharadita de jugo de limón
* 1 cucharada de eneldo fresco picado (opcional)
* Sal y pimienta al gusto
* Bastones de zanahoria, apio y pepino para acompañar

**Instrucciones:**

1. En un tazón, mezcla el yogurt, el ajo, el jugo de limón y el eneldo.
2. Sazona con sal y pimienta al gusto.
3. Sirve con los bastones de vegetales frescos para un snack saludable.

**11. Ensalada de Pepino, Yogurt Griego y Eneldo (Estilo Tzatziki)**

**Ingredientes:**

* 2 tazas de pepino rallado y escurrido
* 1 taza de yogurt griego natural
* 1 diente de ajo picado finamente
* 1 cucharada de eneldo fresco picado
* 1 cucharada de jugo de limón
* Sal y pimienta al gusto

**Instrucciones:**

1. Mezcla el pepino rallado con el yogurt, el ajo, el eneldo y el jugo de limón en un tazón.
2. Sazona con sal y pimienta al gusto.
3. Sirve frío como acompañamiento o dip.

**12. Ensalada de Pollo con Aderezo de Yogurt Griego y Mostaza**

**Ingredientes:**

* 2 pechugas de pollo cocidas y desmenuzadas
* 1 taza de yogurt griego natural
* 1 cucharada de mostaza Dijon
* 1 cucharadita de miel
* 1/2 taza de apio picado
* 1/4 taza de cebolla morada picada
* Sal y pimienta al gusto

**Instrucciones:**

1. En un tazón grande, mezcla el yogurt, la mostaza y la miel para hacer el aderezo.
2. Añade el pollo, el apio y la cebolla, y mezcla bien.
3. Sazona con sal y pimienta.
4. Sirve sobre hojas verdes o como relleno de un sándwich.

**13. Ensalada de Quinoa, Yogurt Griego y Hierbas Frescas**

**Ingredientes:**

* 1 taza de quinoa cocida y enfriada
* 1 taza de yogurt griego natural
* 1/2 taza de pepino picado
* 1/4 taza de perejil fresco picado
* 1/4 taza de menta fresca picada
* Jugo de medio limón
* Sal y pimienta al gusto

**Instrucciones:**

1. En un tazón, mezcla la quinoa con el yogurt, el pepino, el perejil y la menta.
2. Añade el jugo de limón y sazona con sal y pimienta.
3. Sirve frío como plato principal o acompañamiento.

**14. Ensalada de Frutas Tropicales con Yogurt Griego**

**Ingredientes:**

* 1 taza de yogurt griego con stevia (opcional)
* 1 taza de mango picado
* 1 taza de piña picada
* 1 plátano en rodajas
* 1/2 taza de coco rallado (opcional)

**Instrucciones:**

1. En un tazón grande, mezcla todas las frutas.
2. Agrega el yogurt griego y mezcla suavemente para cubrir las frutas.
3. Espolvorea coco rallado si lo deseas.
4. Sirve frío y disfruta.

**15. Ensalada de Remolacha, Yogurt Griego y Pistachos**

**Ingredientes:**

* 2 remolachas cocidas, peladas y en rodajas
* 1 taza de yogurt griego natural
* 1/4 taza de pistachos picados
* 1 cucharadita de miel
* Jugo de medio limón
* Sal y pimienta al gusto

**Instrucciones:**

1. Coloca las rodajas de remolacha en un plato.
2. Mezcla el yogurt con la miel y el jugo de limón, y vierte sobre la remolacha.
3. Espolvorea con los pistachos picados.
4. Sazona con sal y pimienta, y sirve frío.

**16. Ensalada de Papa con Aderezo de Yogurt Griego y Ajo**

**Ingredientes:**

* 3 papas medianas cocidas y picadas en cubos
* 1 taza de yogurt griego natural
* 1 diente de ajo picado
* 1/4 taza de perejil picado
* 1 cucharada de jugo de limón
* Sal y pimienta al gusto

**Instrucciones:**

1. En un tazón, mezcla el yogurt, el ajo, el perejil y el jugo de limón.
2. Añade las papas cocidas y mezcla suavemente.
3. Sazona con sal y pimienta.
4. Sirve como acompañamiento de cualquier plato principal.

**17. Coleslaw Ligero con Yogurt Griego y Vinagre de Manzana**

**Ingredientes:**

* 2 tazas de repollo rallado
* 1 zanahoria rallada
* 1/2 taza de yogurt griego natural
* 1 cucharada de vinagre de manzana
* 1 cucharadita de miel
* Sal y pimienta al gusto

**Instrucciones:**

1. En un tazón, mezcla el yogurt, el vinagre de manzana y la miel.
2. Añade el repollo y la zanahoria rallados, y mezcla bien.
3. Sazona con sal y pimienta.
4. Refrigera por 30 minutos antes de servir.

**18. Ensalada de Camarones y Aguacate con Aderezo de Yogurt Griego**

**Ingredientes:**

* 200 g de camarones cocidos
* 1 aguacate picado
* 1 taza de lechuga picada
* 1/2 taza de yogurt griego natural
* 1 cucharadita de jugo de limón
* Sal y pimienta al gusto

**Instrucciones:**

1. En un tazón, mezcla los camarones, el aguacate y la lechuga.
2. Prepara el aderezo mezclando el yogurt con el jugo de limón, sal y pimienta.
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente.
4. Sirve fresco.

**19. Ensalada Mediterránea con Yogurt Griego, Aceitunas y Queso Feta**

**Ingredientes:**

* 1 taza de pepino picado
* 1/2 taza de tomates cherry partidos por la mitad
* 1/4 taza de aceitunas negras
* 1/4 taza de queso feta desmenuzado
* 1/2 taza de yogurt griego natural
* Jugo de medio limón
* Sal y pimienta al gusto

**Instrucciones:**

1. Mezcla las verduras y el queso feta en un tazón.
2. Prepara el aderezo mezclando el yogurt con el jugo de limón, sal y pimienta.
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien.
4. Sirve frío.

**20. Ensalada Waldorf con Yogurt Griego y Nueces**

**Ingredientes:**

* 1 manzana picada en cubos
* 1/2 taza de apio picado
* 1/4 taza de pasas
* 1/4 taza de nueces picadas
* 1/2 taza de yogurt griego natural
* Jugo de medio limón

**Instrucciones:**

1. En un tazón, mezcla la manzana, el apio, las pasas y las nueces.
2. Agrega el yogurt y el jugo de limón, y mezcla bien.
3. Refrigera antes de servir y disfruta.

**21. Pollo al Horno con Salsa de Yogurt Griego y Limón**

**Ingredientes:**

* 4 pechugas de pollo
* 1 taza de yogurt griego natural
* Jugo de 1 limón
* 2 dientes de ajo picados
* 1 cucharada de aceite de oliva
* 1 cucharadita de orégano seco
* Sal y pimienta al gusto

**Instrucciones:**

1. Precalienta el horno a 180 °C (350 °F).
2. En un tazón, mezcla el yogurt, el jugo de limón, el ajo, el aceite de oliva, el orégano, la sal y la pimienta.
3. Cubre las pechugas de pollo con esta mezcla y colócalas en una fuente para horno.
4. Hornea durante 25-30 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido.
5. Sirve caliente con una guarnición de vegetales o ensalada.

**22. Curry de Garbanzos con Yogurt Griego y Especias**

**Ingredientes:**

* 1 taza de garbanzos cocidos
* 1 taza de yogurt griego natural
* 1/2 cebolla picada
* 1 diente de ajo picado
* 1 cucharadita de curry en polvo
* 1/2 cucharadita de cúrcuma
* 1 cucharada de aceite de oliva
* Sal y pimienta al gusto

**Instrucciones:**

1. Calienta el aceite en una sartén y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados.
2. Añade el curry y la cúrcuma, y cocina por un minuto más.
3. Incorpora los garbanzos y mezcla bien.
4. Baja el fuego y agrega el yogurt griego poco a poco, removiendo constantemente.
5. Cocina por 5 minutos más y ajusta la sal y pimienta.
6. Sirve con arroz o pan naan.

**23. Albóndigas de Carne con Salsa de Yogurt Griego y Menta**

**Ingredientes:**

* 500 g de carne molida (res o cordero)
* 1 huevo
* 1/4 taza de pan rallado
* 1 diente de ajo picado
* 1/4 taza de perejil picado
* Sal y pimienta al gusto
* 1 taza de yogurt griego natural
* 1 cucharadita de jugo de limón
* 1 cucharada de menta fresca picada

**Instrucciones:**

1. En un tazón, mezcla la carne, el huevo, el pan rallado, el ajo, el perejil, la sal y la pimienta. Forma pequeñas albóndigas.
2. Cocina las albóndigas en una sartén hasta que estén doradas y bien cocidas.
3. Prepara la salsa mezclando el yogurt con el jugo de limón y la menta.
4. Sirve las albóndigas con la salsa por encima.

**24. Salmón a la Parrilla con Aderezo de Yogurt Griego y Eneldo**

**Ingredientes:**

* 4 filetes de salmón
* 1 taza de yogurt griego natural
* 1 cucharada de eneldo fresco picado
* Jugo de medio limón
* Sal y pimienta al gusto

**Instrucciones:**

1. Sazona los filetes de salmón con sal y pimienta.
2. Cocina a la parrilla o en una sartén hasta que el salmón esté bien cocido.
3. Prepara el aderezo mezclando el yogurt, el eneldo y el jugo de limón.
4. Sirve el salmón con el aderezo por encima.

**25. Cordero Asado con Salsa de Yogurt Griego y Ajo**

**Ingredientes:**

* 1 pierna de cordero (aproximadamente 1.5 kg)
* 1 taza de yogurt griego natural
* 2 dientes de ajo picados
* 1 cucharada de aceite de oliva
* 1 cucharadita de romero fresco picado
* Sal y pimienta al gusto

**Instrucciones:**

1. Precalienta el horno a 200 °C (400 °F).
2. Mezcla el yogurt, el ajo, el aceite de oliva, el romero, la sal y la pimienta.
3. Unta la mezcla sobre la pierna de cordero y colócala en una bandeja para horno.
4. Hornea durante 1.5 horas o hasta que esté bien cocida.
5. Deja reposar unos minutos antes de cortar y servir.

**26. Pasta con Crema de Yogurt Griego y Espinacas**

**Ingredientes:**

* 300 g de pasta (tipo fusilli o penne)
* 1 taza de yogurt griego natural
* 2 tazas de espinacas frescas picadas
* 1 diente de ajo picado
* 1 cucharada de aceite de oliva
* 1/4 taza de queso parmesano rallado
* Sal y pimienta al gusto

**Instrucciones:**

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Reserva un poco del agua de cocción.
2. En una sartén, calienta el aceite de oliva y sofríe el ajo hasta que esté fragante.
3. Añade las espinacas y cocina hasta que se ablanden.
4. Incorpora el yogurt y un poco del agua de cocción de la pasta para formar una salsa.
5. Mezcla la salsa con la pasta cocida y espolvorea queso parmesano por encima.

**27. Tacos de Pescado con Salsa de Yogurt Griego y Chipotle**

**Ingredientes:**

* 4 filetes de pescado blanco (tilapia o merluza)
* 1 taza de yogurt griego natural
* 1 cucharadita de chipotle en adobo (picado)
* 1 cucharada de jugo de limón
* Tortillas de maíz
* Col rallada para acompañar

**Instrucciones:**

1. Cocina los filetes de pescado en una sartén hasta que estén dorados y cocidos.
2. Mezcla el yogurt, el chipotle y el jugo de limón para hacer la salsa.
3. Arma los tacos con el pescado, la col rallada y un poco de salsa.
4. Sirve y disfruta.

**28. Pizza con Base de Yogurt Griego y Harina Integral**

**Ingredientes:**

* 1 taza de harina integral
* 1/2 taza de yogurt griego natural
* 1 cucharadita de polvo de hornear
* Salsa de tomate, queso y tus toppings favoritos

**Instrucciones:**

1. Mezcla la harina, el yogurt y el polvo de hornear para formar una masa.
2. Extiende la masa en una bandeja para hornear.
3. Agrega salsa de tomate, queso y los toppings que prefieras.
4. Hornea a 200 °C durante 15 minutos o hasta que esté dorada.

**29. Sándwich de Pollo y Yogurt Griego al Curry**

**Ingredientes:**

* 2 panes integrales
* 1 taza de pechuga de pollo cocida y desmenuzada
* 1/2 taza de yogurt griego natural
* 1 cucharadita de curry en polvo
* 1 cucharada de pasas (opcional)
* 1/4 taza de zanahoria rallada
* Hojas de espinaca fresca

**Instrucciones:**

1. En un tazón, mezcla el yogurt griego con el curry en polvo.
2. Agrega el pollo, las pasas y la zanahoria, y mezcla bien.
3. Coloca la mezcla sobre una rebanada de pan, agrega hojas de espinaca y cubre con la otra rebanada.
4. ¡Corta y disfruta este delicioso sándwich lleno de sabor!

**30. Kebab de Res con Salsa de Yogurt Griego y Cilantro**

**Ingredientes:**

* 500 g de carne molida de res
* 1 diente de ajo picado
* 1/4 taza de cebolla picada
* 1/4 taza de perejil fresco picado
* 1/2 cucharadita de comino en polvo
* Sal y pimienta al gusto
* Palitos de brocheta
* 1 taza de yogurt griego natural
* 1 cucharada de cilantro fresco picado
* 1 cucharadita de jugo de limón

**Instrucciones:**

1. Mezcla la carne molida con el ajo, la cebolla, el perejil, el comino, la sal y la pimienta. Forma pequeñas salchichas alargadas y ensártalas en los palitos de brocheta.
2. Cocina los kebabs en una parrilla o sartén hasta que estén dorados y bien cocidos.
3. Prepara la salsa mezclando el yogurt, el cilantro y el jugo de limón.
4. Sirve los kebabs con la salsa como acompañamiento.

**31. Hamburguesa de Pavo con Salsa de Yogurt Griego y Mostaza**

**Ingredientes:**

* 500 g de carne molida de pavo
* 1 diente de ajo picado
* 1/4 taza de pan rallado
* 1 huevo
* Sal y pimienta al gusto
* 1/2 taza de yogurt griego natural
* 1 cucharadita de mostaza Dijon
* Panes para hamburguesa y tus toppings favoritos (lechuga, tomate, cebolla)

**Instrucciones:**

1. Mezcla la carne de pavo con el ajo, el pan rallado, el huevo, la sal y la pimienta. Forma hamburguesas del tamaño deseado.
2. Cocina las hamburguesas en una sartén o parrilla hasta que estén bien cocidas.
3. Prepara la salsa mezclando el yogurt con la mostaza.
4. Arma las hamburguesas con el pan, los toppings y la salsa.

**32. Lasaña de Vegetales con Crema de Yogurt Griego**

**Ingredientes:**

* 12 láminas de lasaña (precocidas o cocidas)
* 1 taza de yogurt griego natural
* 2 tazas de espinacas frescas picadas
* 1 taza de calabacín en rodajas
* 1 taza de berenjena en rodajas
* 1 taza de salsa de tomate
* 1/2 taza de queso mozzarella rallado

**Instrucciones:**

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. En un refractario, coloca una capa de salsa de tomate, luego una de láminas de lasaña, seguida de las verduras y una mezcla de yogurt griego y espinacas.
3. Repite las capas hasta terminar con salsa de tomate y queso por encima.
4. Hornea durante 25-30 minutos hasta que el queso esté dorado y burbujeante.

**33. Albóndigas de Pollo en Salsa de Yogurt y Hierbas**

**Ingredientes:**

* 500 g de carne molida de pollo
* 1 huevo
* 1/4 taza de pan rallado
* 1 diente de ajo picado
* 1 cucharadita de perejil picado
* Sal y pimienta al gusto
* 1 taza de yogurt griego natural
* 1/4 taza de cilantro y menta picados
* 1 cucharadita de jugo de limón

**Instrucciones:**

1. Mezcla el pollo con el huevo, el pan rallado, el ajo, el perejil, la sal y la pimienta. Forma pequeñas albóndigas.
2. Cocina las albóndigas en una sartén hasta que estén doradas y cocidas.
3. Prepara la salsa mezclando el yogurt, las hierbas y el jugo de limón.
4. Sirve las albóndigas con la salsa por encima.

**34. Risotto Cremoso de Espárragos con Yogurt Griego**

**Ingredientes:**

* 1 taza de arroz arborio
* 1 litro de caldo de verduras caliente
* 1/2 taza de vino blanco (opcional)
* 1 taza de espárragos picados
* 1/2 taza de yogurt griego natural
* 1/4 taza de queso parmesano rallado
* 1 cucharada de aceite de oliva
* 1 diente de ajo picado

**Instrucciones:**

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén y sofríe el ajo.
2. Añade el arroz y cocina por 1-2 minutos, luego agrega el vino blanco y cocina hasta que se evapore.
3. Añade el caldo poco a poco, removiendo constantemente, hasta que el arroz esté cremoso y cocido.
4. Mezcla los espárragos cocidos y el yogurt griego.
5. Espolvorea con queso parmesano antes de servir.

**35. Pizza de Pollo y Espinacas con Base de Yogurt Griego**

**Ingredientes:**

* 1 taza de harina integral
* 1/2 taza de yogurt griego natural
* 1 cucharadita de polvo de hornear
* 1 taza de pollo desmenuzado
* 1/2 taza de espinacas frescas
* 1/2 taza de queso mozzarella rallado
* Salsa de tomate

**Instrucciones:**

1. Mezcla la harina, el yogurt y el polvo de hornear para formar una masa. Extiende sobre una bandeja de horno.
2. Cubre con salsa de tomate, pollo, espinacas y queso.
3. Hornea a 200 °C durante 15 minutos o hasta que la masa esté dorada y el queso derretido.

**36. Wraps de Pollo y Yogurt Griego**

**Ingredientes:**

* 2 tortillas de trigo integral
* 1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada
* 1/2 taza de yogurt griego natural
* 1 cucharadita de mostaza Dijon
* 1/4 taza de zanahoria rallada
* 1/4 taza de lechuga picada
* Sal y pimienta al gusto

**Instrucciones:**

1. En un tazón, mezcla el yogurt con la mostaza.
2. Agrega el pollo desmenuzado, la zanahoria y sazona con sal y pimienta.
3. Coloca la mezcla en el centro de cada tortilla y añade lechuga.
4. Enrolla las tortillas firmemente y corta por la mitad.
5. ¡Listo para disfrutar un wrap fresco y delicioso!

**37. Pollo al Curry con Yogurt Griego y Vegetales**

**Ingredientes:**

* 4 pechugas de pollo en cubos
* 1 taza de yogurt griego natural
* 1 cucharadita de curry en polvo
* 1/2 cucharadita de cúrcuma
* 1/2 taza de cebolla picada
* 1 taza de zanahorias y calabacines en rodajas
* 1 cucharada de aceite de oliva
* Sal y pimienta al gusto

**Instrucciones:**

1. Calienta el aceite en una sartén y sofríe la cebolla hasta que esté transparente.
2. Agrega el pollo y cocina hasta que esté dorado.
3. Incorpora el curry, la cúrcuma y los vegetales, y mezcla bien.
4. Añade el yogurt griego, tapa la sartén y cocina a fuego medio durante 10 minutos.
5. Sirve con arroz o pan naan.

**38. Pasta con Salsa de Yogurt Griego y Albahaca**

**Ingredientes:**

* 300 g de pasta (tipo penne o fusilli)
* 1 taza de yogurt griego natural
* 1/2 taza de albahaca fresca picada
* 1 diente de ajo picado
* 1/4 taza de queso parmesano rallado
* Sal y pimienta al gusto

**Instrucciones:**

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete y reserva.
2. En una sartén, calienta el ajo con un poco de aceite hasta que esté fragante.
3. Retira del fuego y mezcla con el yogurt y la albahaca picada.
4. Añade la salsa a la pasta caliente y mezcla bien.
5. Sirve con queso parmesano espolvoreado por encima.

**39. Fajitas de Res con Salsa de Yogurt Griego y Aguacate**

**Ingredientes:**

* 300 g de tiras de res
* 1 pimiento rojo y 1 pimiento verde en tiras
* 1/2 taza de yogurt griego natural
* 1 aguacate maduro
* Jugo de medio limón
* 4 tortillas de maíz o trigo
* Sal y pimienta al gusto

**Instrucciones:**

1. Cocina las tiras de res y los pimientos en una sartén hasta que estén tiernos.
2. Mezcla el yogurt con el aguacate y el jugo de limón para hacer una salsa.
3. Rellena las tortillas con la carne y los pimientos, y añade un poco de la salsa.
4. Sirve caliente y disfruta.

**40. Chuletas de Cerdo con Salsa Cremosa de Yogurt Griego y Mostaza**

**Ingredientes:**

* 4 chuletas de cerdo
* 1 taza de yogurt griego natural
* 1 cucharada de mostaza Dijon
* 1/2 cucharadita de miel
* Sal y pimienta al gusto
* Aceite para cocinar

**Instrucciones:**

1. Sazona las chuletas con sal y pimienta.
2. Cocina las chuletas en una sartén caliente con un poco de aceite hasta que estén doradas y cocidas.
3. Retira las chuletas y en la misma sartén mezcla el yogurt, la mostaza y la miel para hacer una salsa.
4. Cocina la salsa a fuego bajo por 2 minutos y vierte sobre las chuletas.
5. Sirve con puré de papas o ensalada.

**41. Filetes de Tilapia en Salsa de Yogurt Griego y Hierbas**

**Ingredientes:**

* 4 filetes de tilapia
* 1 taza de yogurt griego natural
* 1 cucharadita de eneldo seco o fresco picado
* 1 diente de ajo picado
* Jugo de medio limón
* Sal y pimienta al gusto

**Instrucciones:**

1. Sazona los filetes de tilapia con sal y pimienta.
2. Cocina los filetes en una sartén con un poco de aceite hasta que estén dorados.
3. En un tazón, mezcla el yogurt, el eneldo, el ajo y el jugo de limón para hacer la salsa.
4. Sirve los filetes con la salsa por encima.

**42. Cazuela de Verduras con Crema de Yogurt Griego**

**Ingredientes:**

* 2 tazas de calabacines y berenjenas en cubos
* 1 taza de champiñones picados
* 1 taza de yogurt griego natural
* 1/2 taza de queso mozzarella rallado
* 1 diente de ajo picado
* 1 cucharada de aceite de oliva
* Sal y pimienta al gusto

**Instrucciones:**

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Sofríe las verduras con el ajo y el aceite de oliva hasta que estén tiernas.
3. Mezcla el yogurt con las verduras y coloca en una cazuela para horno.
4. Espolvorea el queso por encima y hornea durante 20 minutos o hasta que esté dorado.

**43. Espaguetis con Salsa Cremosa de Yogurt Griego y Espinacas**

**Ingredientes:**

* 300 g de espaguetis
* 2 tazas de espinacas frescas
* 1 taza de yogurt griego natural
* 1 diente de ajo picado
* 1/4 taza de queso parmesano rallado
* Sal y pimienta al gusto

**Instrucciones:**

1. Cocina los espaguetis según las instrucciones del paquete.
2. En una sartén, saltea las espinacas con el ajo hasta que se ablanden.
3. Mezcla el yogurt con las espinacas y ajusta la sazón con sal y pimienta.
4. Incorpora la salsa a los espaguetis y sirve con queso parmesano por encima.