

**iogurte Grego,**  
 *muito mais*  
**que cremosidade**



O **iogurte grego** é um produto intermediário entre os leites fermentados tradicionais e os queijos não maturados com alto teor de umidade, obtido a partir do iogurte tradicional.

## O consumo de **iogurtes** é importante para a ingestão de **proteínas e cálcio**.<sup>1,2</sup>

Algumas opções de iogurte grego associam **sabor e consistência diferenciados**, característicos da categoria, a um **perfil nutricional equilibrado**, o que pode contribuir para **adesão à orientação nutricional**

### Ao redor do mundo

LABNEH  
Oriente

SKYR  
Islândia

SHRIKHAND  
Índia

## A linha Nestlé® Grego

traz novas opções, oferecendo variedade e sabor com a mesma cremosidade



### Nestlé® Grego Light Baunilha

- 50% menos gorduras
- 47% menos calorias\*
- 65 kcal por unidade

\*Este produto possui 47% menos calorias e 50% menos gorduras quando comparado ao iogurte Grego Nestlé Pêssego.



### Nestlé® Grego Light Maracujá

- 50% menos gorduras
- 41% menos calorias\*
- 73 kcal por unidade

\*Este produto possui 41% menos calorias e 50% menos gorduras quando comparado ao iogurte Grego Nestlé Tradicional.

### Você sabia?



O iogurte grego foi originado quando os nômades transportavam o leite em peles de animais, o que permitiu a acidificação e evaporação parcial do soro.<sup>1,2</sup>



### Nestlé® Grego Culinário

- Sem adição de açúcares
- Sabor original
- Pode ser utilizado em receitas doces e salgadas

# Cruditéis

## com NESTLÉ® Grego Culinário

### INGREDIENTES

- 1 pote de iogurte NESTLÉ® Grego Culinário (110 g)
- 60 g de ricota amassada
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino moída
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada
- meia colher (chá) de curry
- 1 pepino em tiras
- 1 cenoura em tiras
- 1 salsão em tiras

### MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture o iogurte NESTLÉ Grego Culinário, a ricota, o sal, a pimenta-do-reino, a cebolinha verde e o curry até obter uma mistura homogênea. Coloque o patê em uma cumbuca e sirva com o pepino, a cenoura e o salsão.



Rendimento: 10 porções



Tempo de preparo: 10 minutos



Tempo total de preparo: 10 minutos



### Informação nutricional

Valor energético	24,9kcal ou 104,58kJ
Carboidratos	3,0g
Proteínas	1,6g
Gordura total	0,8g
Gordura saturada	0,4g
Fibras	0,5g
Sódio	33,0mg
Cálcio	43,7mg

# Macarrão

## com iogurte, tomate e ervas

### INGREDIENTES

- 4 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho amassados
- 1 xícara (chá) de tomate-cereja, cortados ao meio
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de folhas de manjericão
- 1 pote de iogurte NESTLÉ® Grego Culinário (110 g)
- meio quilo de macarrão parafuso, cozido al dente
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde, picado
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

### MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o azeite e doure o alho levemente. Desligue o fogo e deixe esfriar. Acrescente o tomate, o sal, o manjericão e deixe marinar por cerca de 30 minutos. Em uma panela, coloque o iogurte NESTLÉ Grego Culinário e aqueça levemente, sem deixar ferver e acrescente o tomate marinado. Em uma travessa, misture o macarrão, a mistura de iogurte e o cheiro-verde. Polvilhe o queijo parmesão e sirva quente ou frio.



Rendimento: 6 porções



Tempo de preparo: 10 minutos



Tempo total de preparo: 40 minutos



### Informação nutricional

Valor energético	398,4kcal ou 1673,28kJ
Carboidratos	71,9g
Proteínas	14,0g
Gordura total	8,2g
Gordura saturada	1,7g
Fibras	4,7g
Sódio	479,2mg
Cálcio	103,0mg





#### Referências bibliográficas

1. Stall C, et al. Considering Greek Yogurt for Chronic Kidney Disease. J Renal Nutr. 2012; 22 (6): 57-62.
2. Ramos TM, et al. Perfil de textura de Labneh (Iogurte Grego). Rev Inst Latic. "Cândido Tostes". 2009; 369 (64): 8-12.