

RECIPES

GET CREATIVE WITH YOGHURT!



RECETAS

¡PONLE CREATIVIDAD AL YOGURT!

Welcome to Mountain High

Our uniquely creamy yoghurt—made with just a few ingredients and cultured right in the cup—has been our pride and joy since 1976!

- No gelatin or funny stuff
- No artificial sweeteners, flavors or colors
- 11 grams of protein

...

Bienvenido a Mountain High

Nuestro yoghurt único y cremoso, elaborado con pocos ingredientes y cultivado directamente en su envase, es nuestro orgullo desde 1976.

- Sin gelatina ni ingredientes raros
- Sin endulzantes, saborizantes o colorantes
- 11 gramos de proteína

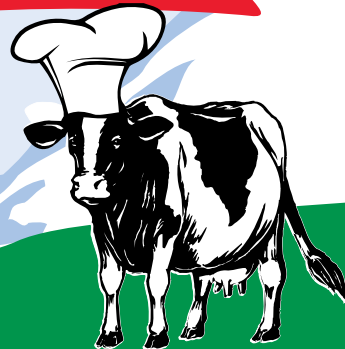


TABLE OF CONTENTS

... CONTENIDO

- 4 Peanut Butter Yoghurt Dip
Salsa de yogurt y mantequilla de maní
- 6 Strawberry Banana Smoothies
Licuados de fresa y banano
- 8 Chipotle Ranch Yoghurt Dip
Aderezo de yogurt con ranch y chipotle
- 10 Frozen Yoghurt Peach Pops
Paletas de durazno y yogurt heladas
- 12 Banana Bread
Pan de banano
- 14 Fluffy Yoghurt Pancakes
Panqueques esponjosos de yogurt
- 16 Baked Berry Yoghurt Oatmeal
Avena horneada de yogurt con frutos del bosque
- 18 Southwest Chicken Salad with Creamy Cilantro Dressing
Ensalada de pollo estilo Southwest con aderezo cremoso de cilantro
- 20 Chicken Bacon Ranch Pasta Salad
Ensalada de pasta de pollo, tocino y ranch
- 22 Green Chile Creamy Chicken Enchiladas
Enchiladas cremosas de pollo y chile verde
- 24 Cheesy Tuna Noodle Casserole
Cazuela de tallarines de atún con queso
- 26 Creamy Avocado Tuna Melts
Derretido de Atún y Aguacate
- 28 Sheet-Pan Chicken and Broccoli
Bandeja de pollo y brócoli



Peanut Butter Yoghurt Dip

Salsa de yogurt y mantequilla de maní

INGREDIENTS

1 cup Mountain High™ lowfat vanilla yoghurt
1/4 cup creamy peanut butter
Sliced apples and bananas, as desired

DIRECTIONS

1. In small bowl, mix yoghurt and peanut butter. Cover and refrigerate until ready to serve.
2. Serve with sliced apples and bananas.

...

INGREDIENTES

1 taza de yogurt de vainilla descremado Mountain High™
1/4 de taza de mantequilla de maní cremosa
Manzanas y bananos rebanados al gusto

INSTRUCCIONES

1. En un recipiente pequeño, mezcle el yogurt y la mantequilla de maní. Tape y refrigere hasta que esté listo para servir.
2. Sirva con manzanas y bananos rebanados al gusto.





Strawberry Banana Smoothies

Licuados de fresa y banano

INGREDIENTS

- 1 cup chopped fresh strawberries
- 1 medium banana, peeled and sliced
- 1 cup Mountain High™ lowfat vanilla yoghurt
- 1 cup ice

DIRECTIONS

1. In blender, add all ingredients. Cover and blend on high speed about 1 minute or until smooth.
2. Divide between 2 glasses. Serve immediately.

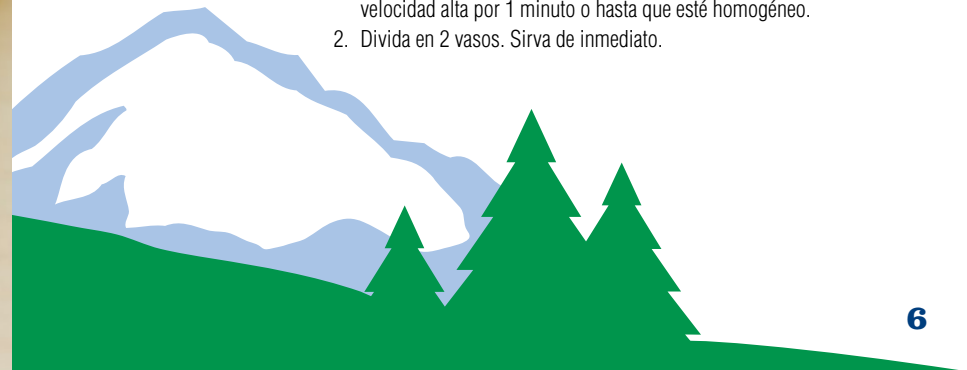
...

INGREDIENTES

- 1 taza de fresas frescas picadas
- 1 banano mediano, pelado y rebanado
- 1 taza de yogurt de vainilla descremado Mountain High™
- 1 taza de hielo

INSTRUCCIONES

1. En una licuadora, agregue todos los ingredientes. Cubra y licúe a velocidad alta por 1 minuto o hasta que esté homogéneo.
2. Divida en 2 vasos. Sirva de inmediato.





Chipotle Ranch Yoghurt Dip

Aderezo de yogurt con ranch y chipotle

INGREDIENTS

- 1 cup Mountain High™ whole milk plain yoghurt
- 1 tablespoon ranch salad dressing & seasoning mix (from 1-oz package)
- 1/4 teaspoon ground chipotle chile pepper
- Fresh vegetables or pretzel twists, as desired

DIRECTIONS

1. In small bowl, mix yoghurt, ranch dressing mix and chipotle chile pepper. Cover and refrigerate 1 hour before serving.
2. Serve with fresh vegetables or pretzel twists, as desired.

...

INGREDIENTES

- 1 taza de yogurt natural entero Mountain High™
- 1 cucharada de mezcla de aderezo y condimento de ensalada ranch (de un paquete de 1 oz)
- 1/4 de cucharadita de pimienta molida de chile chipotle
- Verduras frescas o pretzels al gusto

INSTRUCCIONES

1. En un recipiente pequeño, mezcle el yogurt, la mezcla de aderezo ranch y la pimienta de chile chipotle. Tape y refrigere por 1 hora antes de servir.
2. Sirva con verduras frescas o pretzels.



Frozen Yoghurt Peach Pops

Paletas de durazno y yogurt

INGREDIENTS

- 1 1/4 cups Mountain High™ lowfat vanilla yoghurt
- 2 cups peeled and sliced frozen (thawed) peaches
- 3 tablespoons sugar

DIRECTIONS

1. In blender, add all ingredients. Cover and blend on medium speed until smooth. If necessary, stop blender and scrape down sides.
2. Divide mixture among 6 (5-oz) paper cups. Cover cups with foil; insert craft sticks into center of each pop. (Or fill ice pop molds according to manufacturer's directions.) Freeze about 6 hours or until frozen.

...

INGREDIENTES

- 1 1/4 taza de yogurt de vainilla descremado Mountain High™
- 2 tazas de duraznos congelados (descongelados) pelados y rebanados
- 3 cucharadas de azúcar

INSTRUCCIONES

1. En una licuadora, agregue todos los ingredientes. Cubra y licúe a velocidad media hasta que esté homogéneo. Si es necesario, detenga la licuadora y desprenda los restos de la mezcla de los lados.
2. Divida la mezcla en 6 (5 oz) vasos de papel. Cubra los vasos con papel aluminio, inserte paletas de madera en el centro de cada paleta (o llene moldes de paletas heladas de acuerdo con las indicaciones del fabricante). Coloque en el congelador por 6 horas o hasta que se congelen.

Banana Bread

Pan de banano



INGREDIENTS

2 cups all-purpose flour	2 eggs
3/4 teaspoon baking soda	1 1/2 cups mashed ripe bananas (about 3 large bananas)
1/2 teaspoon salt	1/3 cup Mountain High™ lowfat plain yoghurt
1 cup sugar	1 teaspoon vanilla
1/4 cup butter, softened	

DIRECTIONS

1. Heat oven to 350°F. Spray 9x5-inch loaf pan with cooking spray.
2. In medium bowl, stir flour, baking soda and salt until combined. In large bowl, beat sugar and softened butter with electric mixer on medium speed about 1 minute or until light and fluffy. Beat in eggs one at a time. Add banana, yoghurt and vanilla; beat on low speed until just combined. Beat in flour mixture on low speed until just combined. Spoon batter into loaf pan.
3. Bake 1 hour 5 minutes to 1 hour 15 minutes or until toothpick inserted in center of loaf comes out clean. Cool 10 minutes in pan; remove from pan to cooling rack to cool completely, at least 1 hour 30 minutes.

...

INGREDIENTES

2 tazas de harina multiuso	1 1/2 taza de bananos maduros triturados (aproximadamente 3 bananos grandes)
3/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio	1/3 de taza de yogurt natural descremado Mountain High™
1/2 cucharadita de sal	1 cucharadita de vainilla
1 taza de azúcar	
1/4 de taza de manteca suavizada	
2 huevos	

INSTRUCCIONES

1. Caliente el horno a 350 °F. Rocíe un molde de pan de 9x5 pulgadas con spray para cocinar.
2. En un recipiente mediano, mezcle la harina, el bicarbonato de sodio y la sal hasta que se integren. En un recipiente grande, bata el azúcar y la manteca suavizada con una batidora eléctrica a velocidad media por 1 minuto o hasta que esté liviana y esponjosa. Bata un huevo a la vez. Agregue el banano, el yogurt y la vainilla. Bata a velocidad baja solo hasta integrar. Vierta la masa en el molde de pan.
3. Hornée de 1 hora 5 minutos a 1 hora 15 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro del pan salga limpio. Deje enfriar 10 minutos en el molde. Quite del molde y coloque en el refrigerador para enfriar completamente, al menos 1 hora 30 minutos.

Fluffy Yoghurt Pancakes

Panqueques esponjosos de yogurt



INGREDIENTS

- | | |
|---------------------------|---|
| 2 cups all-purpose flour | 2 eggs, slightly beaten |
| 3 tablespoons sugar | 1 cup Mountain High™ whole milk plain yoghurt |
| 2 teaspoons baking powder | 1 1/4 cups lowfat (1%) milk |
| 1 teaspoon baking soda | 1 cup fresh blueberries, if desired |
| 1/4 teaspoon salt | |

DIRECTIONS

1. Grease or spray griddle or skillet. Heat over medium-high heat (375°F). In large bowl, mix flour, sugar, baking powder, baking soda and salt with whisk. In small bowl, beat eggs, yoghurt and milk with whisk. Stir yoghurt mixture into flour mixture until no lumps remain in batter.
2. Ladle or spoon 1/4-cupfuls of batter onto griddle. Sprinkle blueberries on top (about 1 tablespoon per pancake). Cook 2 to 3 minutes or until edges are dry and bubbles form on top; turn, and cook 2 to 3 minutes or until golden brown. Transfer to serving plate. Repeat with remaining batter.

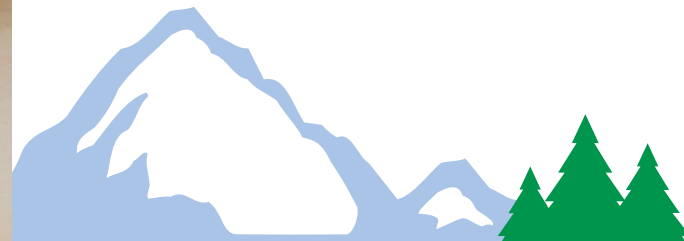
...

INGREDIENTES

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 2 tazas de harina multiuso | 2 huevos, batidos ligeramente |
| 3 cucharadas de azúcar | 1 taza de yogurt natural entero Mountain High™ |
| 2 cucharaditas de polvo para hornear | 1 1/4 taza de leche descremada (1 %) |
| 1 cucharadita de bicarbonato de sodio | 1 taza de arándanos frescos, si lo desea |
| 1/4 de cucharadita de sal | |

INSTRUCCIONES

1. Enmanteque o rocíe una plancha o sartén. Caliente a fuego moderado-alto (375 °F). En un recipiente grande, mezcle la harina, el azúcar, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y la sal con una batidora. En un recipiente pequeño, bata los huevos, el yogurt y la leche con una batidora. Integre la mezcla de yogurt con la mezcla de harina hasta que no haya grumos en la masa.
2. Coloque 1/4 de cucharón o cuchara de la masa en la plancha. Espolvoree arándanos en la parte superior (casi 1 cucharada por panqueque). Cocine de 2 a 3 minutos o hasta que se sequen los bordes y se formen burbujas arriba; dele vuelta y cocine otros 2 a 3 minutos, o hasta que se dore. Transfiera al plato para servir. Repita los pasos con el resto de la masa.





Baked Berry Yoghurt Oatmeal

Avena horneada de yogurt con frutos del bosque

INGREDIENTS

- | | |
|--|--|
| 2 cups old-fashioned oats | 2 tablespoons butter, melted |
| 2 cups lowfat (1%) milk | 1 1/2 teaspoons ground cinnamon |
| 2 cups Mountain High™ lowfat vanilla yoghurt | 1/4 teaspoon salt |
| 1/4 cup packed brown sugar | 2 cups frozen mixed berries (raspberries, blackberries, blueberries) |

DIRECTIONS

1. Heat oven to 350°F. Spray 8-inch square (2-quart) baking dish with cooking spray. In baking dish, mix oats, milk, 1 cup of the yoghurt, the brown sugar, melted butter, cinnamon, salt and frozen berries.
2. Bake uncovered 50 to 55 minutes or until most of the liquid is absorbed. Let stand 5 minutes before serving. Serve topped with remaining 1 cup yoghurt.



INGREDIENTES

- | | |
|---|--|
| 2 tazas de avena tradicional | 2 cucharadas de manteca derretida |
| 2 tazas de leche descremada (1 %) | 1 1/2 cucharadita de canela en polvo |
| 2 tazas de yogurt de vainilla descremado Mountain High™ | 1/4 de cucharadita de sal |
| 1/4 de taza de azúcar morena | 2 tazas de frutos del bosque congelados (frambuesas, moras, arándanos) |

INSTRUCCIONES

1. Caliente el horno a 350 °F. Rocíe un molde para hornear de 8 pulgadas cuadradas (2 cuartos) con spray para cocinar. En el molde, mezcle la avena, la leche, 1 taza de yogurt, el azúcar moreno, la manteca derretida, la canela, sal y los frutos congelados.
2. Hornée sin tapar de 50 a 55 minutos o hasta que se absorba la mayor parte del líquido. Deje reposar por 5 minutos antes de servir. Sirva cubierto con 1 taza del yogurt restante.



Southwest Chicken Salad with Creamy Cilantro Dressing

Ensalada de pollo estilo Southwest con aderezo cremoso de cilantro

INGREDIENTS

SALAD

- 5 cups shredded romaine lettuce
- 2 cups shredded deli rotisserie chicken
- 1 can (15 oz) Progresso™ black beans, drained, rinsed
- 1 can (11 oz) whole kernel corn with red and green peppers, drained and rinsed
- 1 cup chopped tomato
- 1/2 cup sliced green onions

DRESSING

- 1/3 cup olive oil or canola oil
- 1 1/2 cups finely chopped fresh cilantro leaves
- 1 clove garlic, finely chopped (1 teaspoon)
- 3 tablespoons lime juice
- 1/4 teaspoon salt
- 1/2 cup Mountain High™ whole milk plain yoghurt

DIRECTIONS

1. In large bowl, mix Salad ingredients.
2. In blender, place olive oil, cilantro, garlic, lime juice and salt. Cover and blend on high speed until smooth. If necessary, stop blender and scrape down mixture. Transfer to small bowl; beat in yoghurt with whisk until smooth.
3. Before serving, add dressing to salad mixture; toss until mixed well. Serve immediately, or refrigerate up to 1 hour before serving.

INGREDIENTES

Ensalada

- 5 tazas de lechuga romana triturada
- 2 tazas de pollo rostizado triturado
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros Progresso™ escurridos y lavados
- 1 lata (11 oz) de maíz integral con pimientos rojos y verdes, escurrido y lavado
- 1 taza de tomate picado
- 1/2 taza de cebollas verdes rebanadas

Aderezo

- 1/3 de taza de aceite de oliva o de canola
- 1 1/2 taza de hojas de cilantro frescas picadas finamente
- 1 diente de ajo, picado finamente (1 cucharada)
- 3 cucharadas de jugo de limón verde
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/2 taza de yogurt natural entero Mountain High™

INSTRUCCIONES

1. En un recipiente grande, mezcle los ingredientes de la ensalada.
2. En una licuadora, coloque el aceite de oliva, el cilantro, el ajo, el jugo de limón verde y sal. Cubra y licúe a velocidad alta hasta que esté homogéneo. Si es necesario, detenga la licuadora y desprendra los restos de la mezcla de los lados. Transfiera a un recipiente pequeño y bata el yogurt con una batidora hasta que esté suave.
3. Antes de servir, agregue el aderezo a la mezcla de la ensalada. Revuelva hasta integrar bien. Sirva de inmediato o refrigere hasta por 1 hora antes de servir.

Chicken Bacon Ranch Pasta Salad

Ensalada de pasta de pollo, tocino y ranch

INGREDIENTS

2 1/2 cups uncooked rotini pasta (8 oz)	1 1/4 cups Mountain High™ whole milk plain yoghurt
1 1/2 cups chopped deli rotisserie chicken	1/4 cup lowfat (1%) milk
1/2 cup chopped cooked bacon	1 package (1 oz) ranch salad dressing & seasoning mix
1 1/2 cups chopped plum (Roma) tomatoes	1/4 teaspoon black pepper
1/2 cup sliced green onions	

DIRECTIONS

1. Cook and drain pasta as directed on package; rinse with cold water. In large bowl, mix pasta, chicken, bacon, tomatoes and green onions.
2. In small bowl, using whisk, beat yoghurt, milk, ranch dressing mix and black pepper. Add to pasta mixture; stir until mixture is incorporated.
3. Cover and refrigerate 1 hour before serving.

...

INGREDIENTES

2 1/2 tazas de pasta rotini cruda (8 oz)	1 1/4 taza de yogurt natural entero Mountain High™
1 1/2 taza de pollo rostizado picado	1/4 de taza de leche descremada (1%)
1/2 taza de tocino cocido picado	1 paquete (1 oz) de mezcla de aderezo y condimento de ensalada ranch
1 1/2 taza de tomates perita picados	1/4 de cucharadita de pimienta negra
1/2 taza de cebollas verdes rebanadas	

INSTRUCCIONES

1. Cocine y escurra la pasta como se indica en el paquete. Lave con agua fría. En un recipiente grande, mezcle la pasta, el pollo, el tocino, los tomates y las cebollas verdes.
2. En un recipiente pequeño, con una batidora, bata el yogurt, la leche, la mezcla de aderezo ranch y pimienta negra. Agregue a la mezcla de la pasta y revuelva hasta integrar todo.
3. Tape y refrigere por 1 hora antes de servir.



Green Chile Creamy Chicken Enchiladas

Enchiladas cremosas de pollo y chile verde



INGREDIENTS

- | | |
|---|---|
| 1 1/2 cups chicken broth (from 32-oz carton) | 1/2 cup sliced green onions |
| 2 tablespoons all-purpose flour | 1/4 cup chopped fresh cilantro leaves |
| 1 teaspoon ground cumin | 1 can (4.5 oz) Old El Paso™ chopped green chiles |
| 1/2 teaspoon garlic powder | 2 teaspoons chili powder |
| 1/4 teaspoon ground red pepper (cayenne) | 8 corn tortillas (5- or 6-inch) |
| 3/4 cup Mountain High™ lowfat plain yoghurt | 1 cup chopped tomatoes |
| 2 cups shredded deli rotisserie chicken | Additional yoghurt and chopped cilantro, if desired |
| 2 cups shredded reduced-fat Mexican cheese blend (8 oz) | |

DIRECTIONS

1. Heat oven to 350°F. Spray 12x8-inch (2-quart) glass baking dish with cooking spray.
2. In 2-quart saucepan, stir broth, flour, cumin, garlic powder and red pepper with whisk until blended. Cook over medium-high heat about 5 minutes, stirring occasionally, until mixture boils and thickens slightly. Remove from heat; beat in yoghurt until mixed well.
3. In medium bowl, mix chicken, 1 cup of the cheese blend, the green onions, cilantro, green chiles, chili powder and 1/2 cup of the chicken broth mixture. On microwavable plate, cover tortillas with wet paper towel; microwave on High 30 to 45 seconds to soften. Spoon slightly less than 1/2 cup chicken mixture down center of each tortilla. Roll up tortillas; arrange seam side down in baking dish. Top with remaining chicken broth mixture. Spray foil with cooking spray; cover baking dish with foil, sprayed side down.
4. Bake 35 to 40 minutes or until heated through and sauce is bubbly. Uncover; sprinkle with remaining 1 cup cheese blend. Bake uncovered about 5 minutes longer or until cheese is melted. Serve with chopped tomatoes. Garnish with additional yoghurt and cilantro.

INGREDIENTES

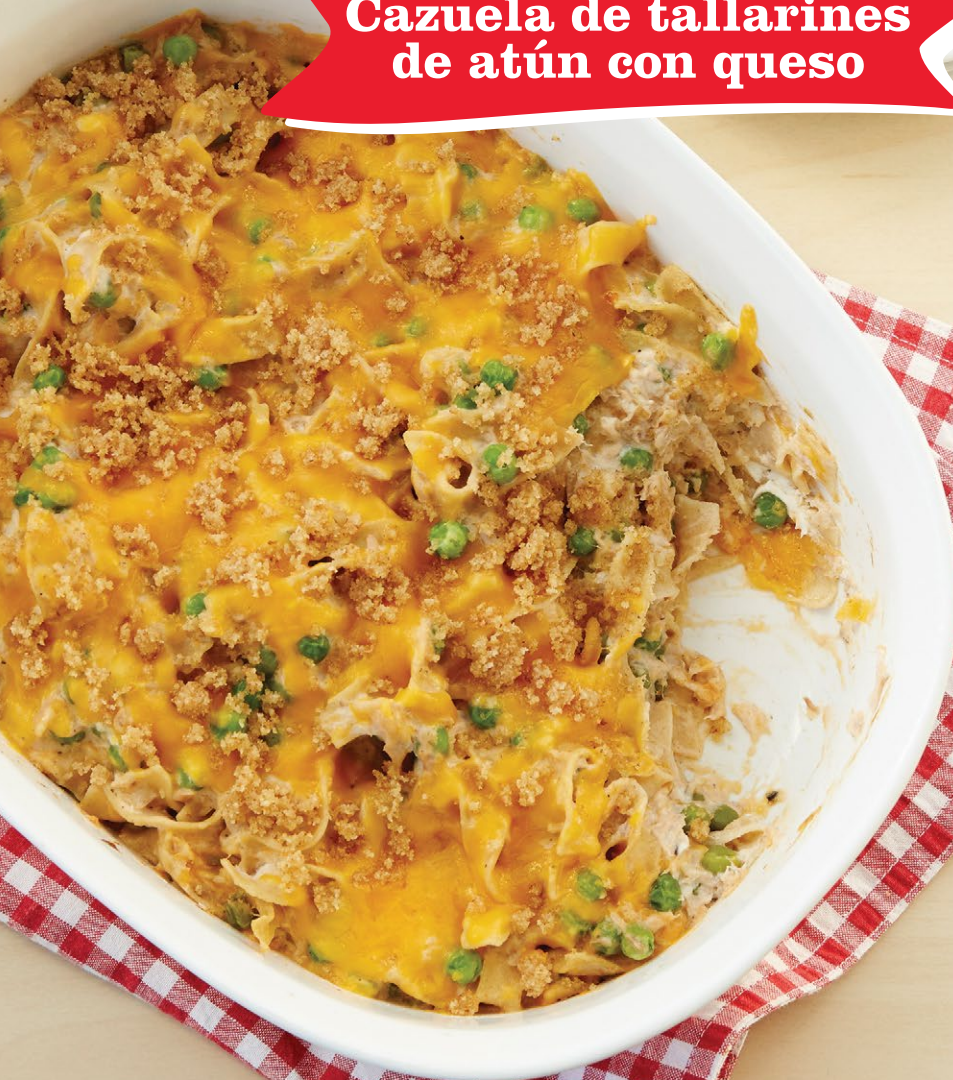
- | | |
|---|---|
| 1 1/2 taza de caldo de pollo (de una cartón de 32 oz) | 1/2 taza de cebollas verdes rebanadas |
| 2 cucharadas de harina multiuso | 1/4 de taza de hojas de cilantro frescas picadas |
| 1 cucharadita de comino molido | 1 lata (4,5 oz) de chiles verdes picados Old El Paso™ |
| 1/2 de cucharadita de ajo en polvo | 2 cucharaditas de chile en polvo |
| 1/4 de cucharadita de pimentón rojo molido (cayena) | 8 tortillas de maíz (5 o 6 pulgadas) |
| 3/4 de taza de yogurt natural descremado Mountain High™ | 1 taza de tomates picados |
| 2 tazas de pollo rostizado triturado | Agregue más yogurt y cilantro picado a gusto |
| 2 tazas de mezcla de queso mexicano en hebras reducido en grasas (8 oz) | |

INSTRUCCIONES

1. Caliente el horno a 350 °F. Rocíe un molde para hornear de vidrio de 12x8 pulgadas (2 cuartos) con spray para cocinar.
2. En una cacerola de 2 cuartos, mezcle el caldo, la harina, el comino, el ajo en polvo el pimentón rojo con una batidora hasta integrar. Cocine a fuego moderado-alto por 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la mezcla hierva y se espese un poco. Retire del fuego. Bata en el yogurt hasta que se mezcle bien.
3. En un recipiente mediano, mezcle el pollo, 1 taza de la mezcla de queso, las cebollas verdes, el cilantro, los chiles verdes, el chile en polvo y 1/2 taza de la mezcla de caldo de pollo. En un plato para microondas, cubra las tortillas con una toalla de papel húmeda y caliente a potencia alta de 30 a 45 segundos para suavizar. Coloque con una cuchara menos de 1/2 taza de la mezcla de pollo en el centro de cada tortilla. Enrolle las tortillas y colóquelas con el cierre hacia abajo en el molde para hornear. Cubra con el resto de la mezcla de caldo de pollo. Rocíe el papel con el cierre hacia aluminio con spray para cocinar, cubra el molde para hornear con el papel aluminio con la parte rociada hacia abajo.
4. Hornée de 35 a 40 minutos o hasta que esté lo suficientemente caliente y la salsa burbujee. Destape y espolvoree con la taza restante de la mezcla de queso. Hornée sin tapa por 5 minutos más o hasta que se derrita el queso. Sirva con tomates picados. Decore con más yogurt y cilantro.

Cheesy Tuna Noodle Casserole

Cazuela de tallarines de atún con queso



INGREDIENTS

- | | |
|--|--|
| 1 cup Mountain High™ whole milk plain yoghurt | 1/2 teaspoon salt |
| 1 1/2 cups shredded Cheddar cheese (6 oz) | 1/4 teaspoon pepper |
| 4 oz (half of 8-oz package) 1/3-less-fat cream cheese (Neufchâtel), softened | 2 1/2 cups whole wheat egg noodles, cooked and drained |
| 1 teaspoon Dijon mustard | 2 tablespoons plain bread crumbs |
| 2 cans (5 oz each) chunk light tuna in water, drained | 1 tablespoon butter, melted |
| 1 1/2 cups frozen sweet peas | |

DIRECTIONS

1. Heat oven to 350°F. Spray 1 1/2-quart baking dish with cooking spray.
2. In large bowl, stir yoghurt, 1 cup of the shredded cheese, the cream cheese and mustard. Stir in tuna, frozen peas, salt and pepper. Stir in cooked pasta. Spread mixture evenly in baking dish.
3. Bake 25 to 30 minutes or until casserole is bubbly and lightly browned on top. Meanwhile, in small bowl, stir bread crumbs and melted butter; set aside. Stir baked casserole, then top with remaining 1/2 cup cheese and the bread crumb mixture. Bake about 5 minutes or until cheese is melted and bread crumb mixture is golden brown.

...

INGREDIENTES

- | | |
|--|---|
| 1 taza de yogurt natural entero Mountain High™ | 1 1/2 taza de arvejas dulces congeladas |
| 1 1/2 taza de queso Cheddar en hebras (6 oz) | 1/2 cucharadita de sal |
| 4 oz (mitad de un paquete de 8 oz) de queso crema con 1/3 menos de grasa (Neufchâtel), suavizado | 1/4 de cucharadita de pimienta |
| 1 cucharadita de mostaza Dijon | 2 1/2 tazas de tallarines de huevo y trigo integral, cocidos y escurridos |
| 2 latas (5 oz cada una) de atún desmenuzado en agua, escurrido | 2 cucharadas de migas de pan común |
| | 1 cucharada de manteca derretida |

INSTRUCCIONES

1. Caliente el horno a 350 °F. Rocíe un molde para hornear de 1 1/2 cuarto con spray para cocinar.
2. En un recipiente grande, integre el yogurt, 1 taza de queso en hebras, el queso crema y la mostaza. Integre con el atún, las arvejas congeladas, sal y pimienta. Mezcle con la pasta cocida. Esparza la mezcla uniformemente en el molde para hornear.
3. Hornée de 25 a 30 minutos o hasta que la cazuela tenga burbujas y esté ligeramente dorada. Mientras tanto, en un recipiente pequeño, mezcle las migas de pan y la manteca derretida. Reserve. Revuelva la cazuela horneada; luego, recubra con la 1/2 taza restante de queso y la mezcla de sobras de pan. Hornée por 5 minutos o hasta que se derrita el queso y la mezcla de sobras de pan se doren.



Creamy Avocado Tuna Melts

Derretido de Atún y Aguacate

INGREDIENTS

- | | |
|---|--|
| 4 slices whole wheat bread | 1/4 teaspoon onion powder |
| 2 cans (5 oz each) chunk light tuna in water, drained | 1 avocado, peeled, pitted and sliced |
| 3 tablespoons Mountain High™ whole milk plain yoghurt | 1 medium vine-on tomato, thinly sliced |
| 1/2 teaspoon salt | 1 cup shredded Swiss cheese (4 oz) |
| 1/4 teaspoon garlic powder | |

DIRECTIONS

1. Move oven rack 4 to 6 inches from broiler. Set oven control to broil.
2. Use toaster to lightly toast whole wheat bread. Arrange in single layer on foil-lined cookie sheet.
3. In medium bowl, stir together tuna, yoghurt, salt, garlic powder and onion powder.
4. Top each bread slice evenly with avocado, tomato and tuna mixture. Sprinkle each with 1/4 cup cheese.
5. Broil sandwiches 3 to 4 minutes or just until cheese is melted.

...

INGREDIENTES

- | | |
|--|--|
| 4 rebanadas de pan de trigo integral | 1/4 de cucharadita de ajo en polvo |
| 2 latas (5 oz cada una) de atún desmenuzado en agua, escurrido | 1/4 de cucharadita de cebolla en polvo |
| 3 cucharadas de yogurt natural entero Mountain High™ | 1 aguacate pelado, sin semilla y rebanado |
| 1/2 cucharadita de sal | 1 tomate en rama mediano, rebanado finamente |
| | 1 taza de queso suizo en hebras (4 oz) |

INSTRUCCIONES

1. Mueva la rejilla del horno de 4 a 6 pulgadas de la fuente de calor. Ajuste el modo de horno para asar (broil).
2. Use un tostador para tostar un poco el pan de trigo integral. Arme sobre una sola capa o en una bandeja de galletas forrada con papel aluminio.
3. En un recipiente mediano, mezcle el atún, el yogurt, la sal, el ajo en polvo y la cebolla en polvo.
4. Cubra cada rebanada de pan uniformemente con la mezcla de aguacate, tomate y atún. Espolvoree cada una con 1/4 de taza de queso.
5. Ase los sandwiches de 3 a 4 minutos o solo hasta que se derrita el queso.

Sheet-Pan Chicken and Broccoli

Bandeja de pollo y brócoli



INGREDIENTS

- | | |
|---|--|
| 1/2 cup Progresso™ plain bread crumbs | 1 teaspoon Dijon mustard |
| 1/2 teaspoon salt | 1 lb boneless skinless chicken tenders |
| 1/4 teaspoon garlic powder | 4 cups broccoli florets (from about 1 small head broccoli) |
| 1/2 cup Mountain High™ lowfat plain yoghurt | Cooking spray |
| 1 egg, slightly beaten | |

DIRECTIONS

1. Heat oven to 375°F. Line 18x13-inch rimmed baking sheet with foil. Spray with cooking spray.
2. In shallow dish, stir bread crumbs, 1/4 teaspoon of the salt and the garlic powder. In another small bowl, beat yoghurt, egg and mustard with whisk. Dip chicken tenders one at a time into yoghurt mixture, then roll in bread crumb mixture. Arrange in single layer on baking sheet. Arrange broccoli around chicken in single layer on baking sheet. Spray chicken and broccoli lightly with cooking spray, then sprinkle with remaining 1/4 teaspoon salt.
3. Bake 20 to 25 minutes or until chicken is no longer pink in center and broccoli is crisp-tender.

...

INGREDIENTES

- | | |
|---|---|
| 1/2 taza de migas de pan común Progresso™ | 1 cucharadita de mostaza Dijon |
| 1/2 cucharadita de sal | 1 lb de tiras de pollo sin hueso ni piel |
| 1/4 de cucharadita de ajo en polvo | 4 tazas de ramilletes de brócoli (de 1 cabeza pequeña de brócoli) |
| 1/2 de taza de yogurt natural descremado Mountain High™ | Spray para cocinar |
| 1 huevo, batido ligeramente | |

INSTRUCCIONES

1. Caliente el horno a 375 °F. Forre la bandeja para horno con bordes de 18x13 pulgadas con papel aluminio. Rocíe con spray para cocinar.
2. En un molde poco profundo, mezcle las migas de pan, 1/4 de cucharadita de sal y ajo en polvo. En otro recipiente pequeño, bata el yogurt, el huevo y mostaza con una batidora. Sumerja las tiras de pollo una a la vez en la mezcla de yogurt; luego, páselas por la mezcla de migas de pan. Arme en una sola capa sobre la bandeja para hornear. Arme el brócoli alrededor del pollo en una sola capa sobre la bandeja para hornear. Rocíe ligeramente el pollo y el brócoli con spray para cocinar; luego, espolvóree con el 1/4 de cucharada de sal restante.
3. Hornée de 20 a 25 minutos o hasta que el pollo ya no esté rosado en el centro y el brócoli esté tierno pero firme.

SUBSTITUTIONS SUSTITUTOS

Did you know yoghurt can be used as a smart, tasty substitute for ingredients in some of your favorite recipes? Here are some ideas to get you started:

...

¿Sabías que el yogurt se puede usar como sustituto ideal y delicioso en algunas de tus recetas favoritas? Aquí te damos algunas ideas para empezar:

...

1 cup butter	→	1/2 cup plain yoghurt + 1/2 cup butter
1 taza de mantequilla	→	1/2 taza de yogurt natural + 1/2 taza de mantequilla
1 cup milk	→	1/2 cup plain yoghurt + 1/2 cup milk
1 taza de leche	→	1/2 taza de yogurt natural + 1/2 taza de leche
1 cup buttermilk	→	2/3 cup plain yoghurt + 3/4 cup milk
1 taza de suero de leche	→	2/3 taza de yogurt natural + 3/4 taza de leche
1 cup oil	→	3/4 cup plain yoghurt
1 taza de aceite	→	3/4 de taza de yogurt natural
1 cup sour cream	→	1 cup plain yoghurt
1 taza de crema ácida	→	1 taza de yogurt natural
1 cup mayonnaise	→	1 cup plain yoghurt
1 taza de mayonesa	→	1 taza de yogurt natural
1 cup cream cheese	→	1 cup plain yoghurt
1 taza de queso crema	→	1 taza de yogurt natural
1 cup crème fraîche	→	1 cup plain yoghurt
1 taza de crema fresca	→	1 taza de yogurt natural
1 cup heavy cream	→	1 cup plain yoghurt
1 taza de crema espesa	→	1 taza de yogurt natural



MOUNTAIN HIGH™



Moo-ve over
boring recipes!
...
¡Olvídate de las
recetas aburridas!