YOGUR CON CÁSCARA DE MARACUYÁ

dulce, cremoso y lleno de fibra

APROVECHA • INNOVA • NUTRE

¿POR QUÉ USAR LA CÁSCARA?

- ✓ Aporta fibra (pectina)
- ✓ Mejora la textura y cremosidad
- ✓ Aroma natural
- ✓ Aprovechamiento de subproductos

INGREDIENTES PARA 1 LITRO DE YOGUR

- 1 litro de yogur natural
- 150–200 g de cáscara de maracuyá (parte blanca)
- 60–80 g de azúcar (ajustar al gusto)
- 50–100 g de pulpa de maracuyá (opcional)

¿SABÍAS QUE?

La cáscara de maracuyá contiene pectina, una fibra soluble que ayuda a dar cuerpo al yogur y favorece la salud digestiva.

PASO A PASO: PREPARACIÓN DEL YOGUR CON CÁSCARA DE MARACUYÁ

1 LAVAR Y PREPARAR LA CÁSCARA



Lava bien las maracuyás. Corta por la mitad y retira la pulpa (guárdala para usarla). Extrae la cáscara y retira la parte externa de color si está muy dura o dañada. Usa solo la parte blanca.

2 PRIMER HERVIDO



Corta la cáscara en trozos pequeños. Hervir en agua durante 15 minutos. Desecha el agua.

3 SEGUNDO HERVIDO



Hervir nuevamente la cáscara con agua fresca durante 10 minutos. Esto ayuda a reducir el amargor.

4 LICUAR



Escurre la cáscara y colócala en la licuadora con un poco de agua (½ taza aprox.). Licúa hasta obtener un puré fino y homogéneo.

5 COCINAR CON AZÚCAR



Pasa el puré a una olla, agrega el azúcar y cocina a fuego medio durante 5 a 10 minutos, removiendo constantemente. Deja que la mezcla espese ligeramente.

6 ENFRIAR



Deja enfriar completamente antes de mezclar con el yogur.

7 MEZCLAR CON EL YOGUR



Coloca el yogur natural en un recipiente limpio. Agrega el puré de cáscara de maracuyá cocido y la pulpa de maracuyá (opcional). Mezcla bien hasta integrar.

8 REFRIGERAR



Refrigera por al menos 4 horas (idealmente toda la noche) para que tome mejor sabor y textura.

¡LISTO! DISFRUTA TU YOGUR



- Sabor dulce y afrutado
- Más cremoso
- Rico en fibra
- Aprovecha al máximo la maracuyá

CONSEJOS

- Puedes ajustar la cantidad de azúcar según tu gusto.
- Si prefieres un yogur más espeso, usa yogur natural más firme o escurre el yogur en un colador con tela durante 1–2 horas antes de mezclar.
- Conserva siempre refrigerado y consume en 5–7 días.

IDEA EXTRA

Puedes preparar esta mezcla en mayor cantidad y usarla como mermelada de cáscara de maracuyá para combinar con yogur, quesos, avena o pan.



Nutritivo, delicioso y sostenible ♡