

Vive un verano al estilo griego sin salir de México

Para estas vacaciones, una de las alternativas más atractivas es disfrutar un verano al estilo griego, que es famoso por su comida sana y deliciosa, el clima envidiable, la elegancia clásica y la filosofía de vida sin complicaciones. Como no todos pueden comprar un boleto a Grecia, Chobani, el yogurt estilo griego hecho con ingredientes de la más alta calidad, llega a México y quiere darte varias recomendaciones para que vivas toda una experiencia mediterránea sin salir del país.

- Clima mediterráneo y comunidad griega

Hay pocas regiones en el mundo con clima mediterráneo y el norte de Baja California es una de ellas. Allí se encuentra la mayoría de los viñedos mexicanos y es una gran opción para visitar en verano. Si no es a Baja California, el viaje puede hacerse a Culiacán, donde está la mayor comunidad griega de México.

- Elegancia clásica y muy cómoda

Los vestidos, peinados y sandalias de estilo griego nunca pasan de moda y son prendas ideales para usar en la temporada de verano. Combinarlas a tu gusto te harán sentir una Helena de Troya moderna. Además, usar prendas como el caftán te mantendrá fresca sin perder estilo.

- Dips, ensaladas y mucho yogurt

Chobani, convencido de que la gente tiene buen gusto y solo necesita mejores opciones para comer, propone hacer Horiatiki, la típica ensalada griega, con un aderezo de yogurt natural estilo griego; o [el clásico Tzatziki](#), una salsa a base de yogurt que sirve para comer con carnes o [como dip](#), para que puedas botanear sin culpas. Con un alto contenido de proteínas por utilizar 3 tazas de leche para cada taza de yogurt, Chobani también es ideal para hacer [Gyros](#), [el taco al pastor griego](#). Para vencer el calor también pueden preparar [paletas de yogurt estilo griego](#) o simplemente comprar un Chobani para satisfacer cualquier antojo del día.

- Dieta mediterránea

¿Sabías que esta forma de alimentarse es considerada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad y es recomendada sin importar la época del año? El aceite de oliva, los alimentos de origen vegetal, los cereales, la fruta fresca, los pescados, los alimentos poco procesados y los productos lácteos, en especial el yogurt estilo griego, conforman la receta infalible para una



vida más saludable. Los probióticos de Chobani mejoran el equilibrio de la flora intestinal y son protagonistas de este estilo de vida.

- La felicidad de Zorba el griego

En cuanto a filosofía de vida, quizá no haya mejor representación que *Zorba el griego*. Ver esta película durante el verano te llenará de energía y buena vibra. El emblemático baile Sirtaki de Anthony Quinn resume ese estilo de vida griego sin preocupaciones, pero lleno de emociones para aprender y afrontar las circunstancias de la vida con buen humor.

- La gran fiesta familiar griega

Algo común entre la cultura mediterránea y la mexicana es la importancia que tienen las familias. Comer juntos, hacer fiestas como en las películas y reunirse con los seres queridos es el complemento ideal para un verano al mejor estilo griego. Como dicen en Grecia: familia que come yogurt estilo griego unida, permanece unida.

Si este verano no puedes ir a Grecia, no hay excusas para no vivir la mejor experiencia mediterránea con estas recomendaciones de Chobani, el yogurt estilo griego que llegó para mejorar la dieta diaria de los mexicanos.

Acerca de Chobani

Chobani, LLC, creador de la marca de yogurt estilo griego, se fundó en 2005 con la convicción de que la gente tiene buen gusto y solo necesita mejores opciones para comer. Chobani produce productos auténticos de yogurt estilo griego elaborados con ingredientes de la más alta calidad en sus plantas en New Berlin, N.Y., Twin Falls, Idaho y South Victoria, Australia. Chobani está comprometido con el uso de la leche de las granjas regionales y el fortalecimiento de sus economías locales. Chobani dona el 10 por ciento de sus beneficios anuales a organizaciones benéficas de todo el mundo a través de la fundación caritativa de la compañía. Todos los productos Chobani, como Chobani® Greek Yogurt natural, con fruta en el fondo y Chobani Flip™, tienen certificación kosher, están hechos con leche de vacas no tratadas con rBST, tienen alto contenido de proteínas y contienen hasta cinco probióticos. Los productos Chobani están disponibles en México desde 2016, después de triunfar en los mercados de Estados Unidos y Australia.

Para obtener más información, visite <http://www.chobani.com> y <http://www.facebook.com/chobani>.