****

**Oikos, tu aliado perfecto para retomar los buenos hábitos**

**Ciudad de México, 27 de enero de 2024.-** La temporada navideña terminó, y el momento de volver a adoptar hábitos positivos suele costarnos un poco de trabajo, sin embargo, siempre existen alternativas para disfrutar de la buena mesa obteniendo un balance ideal entre lo rico y lo saludable.

Es por eso que Oikos te invita a disfrutar del sabor único y los beneficios del yoghurt griego con tres opciones de recetas para complementar tus menús que, además de deliciosas, son sencillas y una opción perfecta para regresar a la rutina.

***Bowl de frutas y yoghurt griego***

**Ingredientes:**

* 3 tazas de frutos rojos congelados
* ½ taza de arándanos frescos
* 2 plátanos pequeños
* ½ cucharadita de canela
* 2 cucharadas de coco rallado
* 150 g. de yoghurt Oikos sabor Coco sin azúcar añadida
* Pistaches picados al gusto

**Preparación:**

1. Prepara una base con la fruta congelada y la canela y mezcla hasta que quede suave.
2. Reparte en dos bowls la mezcla y agrega el plátano en trozos, los arándanos, el yoghurt Oikos sabor Coco, y espolvorea con coco rallado y los pistaches picados, ¡disfruta!



***Pollo cremoso de yoghurt al curry***

**Ingredientes:**

* 250-300 g de pechuga de pollo al vapor
* ½ aguacate
* ½ pimiento verde y ½ pimiento rojo
* 1 ramita de apio
* ½ cebolla morada
* 200-250 ml de yoghurt Oikos natural sin endulzar
* 1 cucharadita de mostaza de Dijon
* ½ cucharadita de salsa inglesa
* Jugo de 1/2 limón
* ¼ cucharadita de ajo en polvo
* 1 cucharadita de curry
* 1 cucharadita de cúrcuma
* ½ cucharadita de comino
* 1 pizca de paprika
* Perejil fresco picado al gusto

**Preparación:**

1. Pica los pimientos, el apio, el aguacate y la cebolla morada y agrega al pollo desmenuzado añadiendo el perejil.
2. Vierte yoghurt Oikos natural en un bowl con las especias, la mostaza, la salsa inglesa, aceite de oliva y el jugo de limón y mezcla de manera homogénea, salpimentar.
3. Sirve en hojas de lechuga.



***Ensalada de pepino, manzana y yogurt griego***

**Ingredientes:**

* 1 pepino
* 1 manzana
* 1 taza de yoghurt Oikos natural sin endulzar
* 1/2 limón (jugo)
* Perejil fresco picado
* Sal

**Preparación:**

1. Pela y corta el pepino en cuadritos pequeños.
2. Descorazona, pela y corta la manzana.
3. Mezcla el yoghurt Oikos natural, la manzana y el pepino y añade el jugo de limón.
4. Sazona y mezcla todos los ingredientes.
5. Decora con unas hojitas de perejil fresco picado.



El yoghurt griego Oikos no es solo una opción deliciosa, sino también aporta beneficios nutrimentales como un mayor aporte de proteína\* que ayuda a dar mayor saciedad y puede ayudar a fortalecer los músculos.

¡Haz de este inicio de año una experiencia llena de sabor y bienestar! Descubre más sobre nuestro portafolio en [oikosmexico.com](http://oikosmexico.com) y convierte al yoghurt griego en el aliado perfecto para retomar los buenos hábitos alimenticios. Disfruta de las deliciosas combinaciones que Oikos tiene para ti, una opción perfecta para compartir y cuidar de ti.

*@oikosmx*

\*vs yoghurt Danone regular

\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Contacto de Prensa

Monserrat Montes

[monserrat@bandofinsiders.com](mailto:monserrat@bandofinsiders.com)

55 6046 6501

Regina Páez

[rpaez@bandofinsiders.com](mailto:rpaez@bandofinsiders.com)

55 2323 8283