

5 ricette sane con lo yogurt

Più leggere ma non meno saporite.

Scopri una selezione di ricette dove lo yogurt dà il meglio di sé.



Lo **yogurt** è un compagno silenzioso delle nostre giornate. Ci viene in aiuto la mattina, a colazione, o quando si desidera smorzare la fame con uno spuntino semplice e leggero.

Lo yogurt, poi, è davvero una **valida alternativa a ingredienti meno sani**, come maionese e burro, da aggiungere alle ricette. Dopotutto esistono ben [6 motivi per consumarlo](#).

1. [Plumcake dolce di zucchine, yogurt e olio](#)

Eccolo qui lo yogurt a rivestire il suo bel ruolo di **sostituto light** di altri alimenti più grassi come il burro in un dolce insolito per la scelta delle zucchine come ingrediente principale.

2. [Panino semi-integrale con tonno affumicato, cipolla di Tropea e salsa allo yogurt](#)

In questa ricetta salata, invece, lo yogurt è stato aggiunto come **alternativa alla maionese**. Il suo sapore, poi, si abbina perfettamente al sapore mediterraneo del tonno e della cipolla di Tropea.

3. [Pancake integrali con frutti di bosco e yogurt greco alle nocciole](#)

Lo yogurt greco, **più cremoso** e dal sapore intenso, dà quel tocco di gusto e freschezza in più a questi deliziosi pancake.

4. [Ciambellone light allo yogurt](#)

Il classico ciambellone della nonna rivisitato in chiave **light**. Come? Grazie allo yogurt.

5. [Tacchino in salsa tonnata allo yogurt](#)

Ancora una volta lo yogurt dimostra di essere il **sostituto perfetto della maionese** in questa versione più sana del vitello, anzi, del tacchino, in salsa tonnata.