



RECETARIO SPEANUT

DIP-DE-CACAHUATE-Y-YOGUR

DIP DE CACAHUATE Y YOGUR PARA FRUTA

La botana que sí se acaban los niños

MEDIDAS

3' **4** **3'** **0'**
TOTAL RINDE PREP FUEGO

INGREDIENTES

- 1 taza yogur griego natural
- 3 cda Speanut Crunchy
- 1 cdita canela molida
- 1 cdita extracto de vainilla
- 1 pizca sal
- al gusto stevia
- al gusto manzana, plátano, fresas y galletas de arroz para acompañar

POR PORCIÓN

168 **14g** **9g** **9g** **2g**
kcal prot gras carb fib

MÉTODO

- 01 Mezcla el yogur con la crema de cacahuete en un tazón hasta que quede homogéneo.
- 02 Agrega la canela, la vainilla, la sal y el endulzante. Prueba y ajusta.
- 03 Refrigerar 20 minutos: el dip espesa y los sabores se integran.
- 04 Sirve en un tazón al centro con la fruta cortada alrededor.

Crunchy da textura al dip, que si no queda demasiado uniforme. A los niños les gusta más justamente por los trocitos.

PROCEDENCIA

speakut.mx/recetas/dip-de-cacahuete-y-yogur

Receta probada en cocina de casa.

2026-06-20 · MEXICANA · FACIL

ESCANEA

Speanut
Crema de Cacahuete



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 En vasitos individuales con la fruta encima se vuelve lonchera.
- 02 Dura 5 días en refrigerador.
- 03 Con Cocoa se convierte en dip de chocolate y desaparece más rápido.

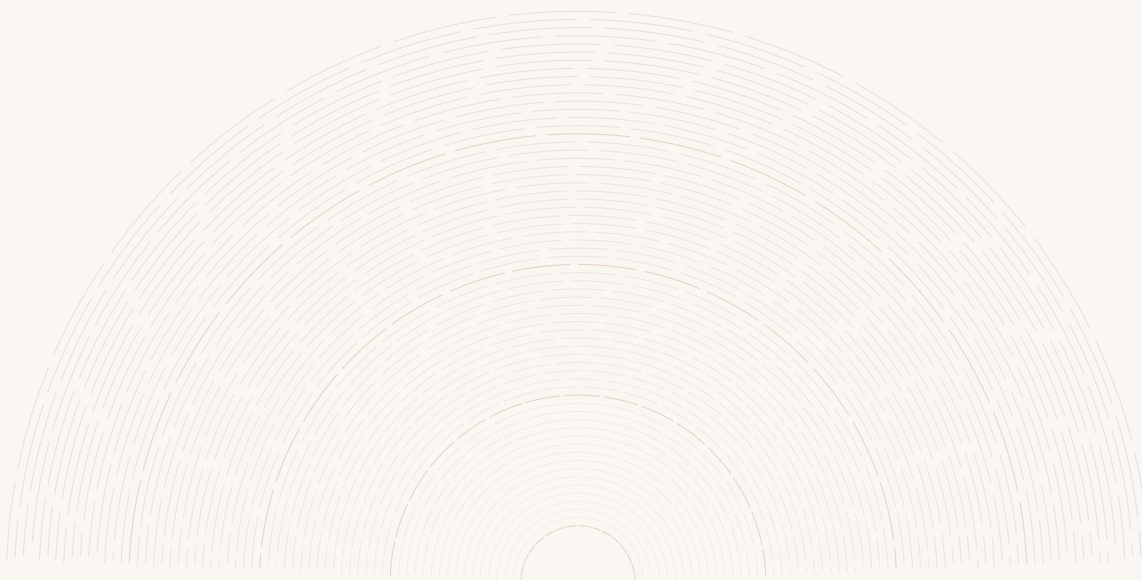
DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿Puedo usar yogur natural en vez de griego?

Sí, pero escúrrelo 30 minutos en un colador con manta de cielo. Sin eso queda aguado.

¿Es apto para niños pequeños?

Sí a partir del año, siempre que ya hayan probado cacahuete sin reacción. Consulta con tu pediatra si hay antecedentes de alergia.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Crunchy

speanut.mx/productos/crunchy

Speanut
Crema de Cacahuete

¿La hiciste?

Califica la receta y dinos qué cambiarías. Se publica con tu nombre de pila.

ESCANEA

