

## logurte gelado: uma delícia saudável

O iogurte gelado sofre de **marjo esport** reputação como uma alternativa mais saudável ao sorvete, o que incentiva os fabricantes a reduzir o teor de gordura, o que, por **marjo esport** vez, geralmente o deixa sabendo como a opção dietética. Quando pensado simplesmente como um iogurte com sabor a sorvete, no entanto, é um prazer mais limpo e mais tangente do que o sorvete macio e rico, ele pode ser apreciado **marjo esport marjo esport** própria mérito, **marjo esport** vez de ser a escolha de ninguém.

Tempo de preparo: **10 min**

Tempo de congelamento: **1 hr +**

Quantidade: **1 litro**

**1 litro de iogurte natural integral de leite**, refrigerado (consulte o passo 1)

**100g de açúcar refinado (açúcar de cana branca)**

**100g de açúcar refinado (açúcar de cana branca)**

**¼ de colher de chá de sal fino** (opcional)

**1 limão** (opcional)

### 1. Uma nota sobre o iogurte

O alto teor de água **marjo esport** iogurtes sem gordura e sem gordura dá uma textura desagradável e granulada quando congelado. Como o sorvete geralmente é feito com nata dupla (48% de gordura), mesmo o iogurte mais rico do estilo grego (10% de gordura) deve ser considerado uma "opção saudável", embora eu prefira uma variedade mais ácida e mais tangente.

### 2. Uma nota sobre os açúcares

Sinta-se à vontade para usar apenas açúcar refinado, se preferir, ou apenas açúcar refinado (açúcar de cana branca) - gosto do sabor ligeiramente toffee do último, mas acho que esta combinação permite que a tartaridade do iogurte brilhe. Você também pode experimentar com açúcares morenos ou mel, adicionando-os ao gosto, embora provavelmente precise brincar com as quantidades.

### 3. Misture o iogurte, os açúcares e o sal

Coloque o iogurte **marjo esport** em uma tigela grande, então bata nos dois açúcares e o sal até dissolver (isto é, até o ponto **marjo esport** que você não pode sentir nenhum grão **marjo esport** língua). O iogurte gelado geralmente contém mais açúcar do que o sorvete, porque, na ausência de gordura, ele depende dele para textura. Você pode usar menos, mas você comprometerá a cremosidade.

### 4. Ajuste o sabor

Saboreie e adicione um pouco de suco de limão se quiser que seja mais azedo, lembrando-se de que o congelamento atenua os sabores, então o resultado final será tanto menos doce quanto menos azedo do que o iogurte gelado misturado congelado nesta etapa. Coloque no frigorífico por uma hora ou mais, se possível (isso ajudará a acelerar o processo de congelamento e dará ao seu iogurte gelado uma textura mais suave).

## 5. Torne e congele...

Refrigere um moinho de sorvete, se tiver um, então congele a mistura de iogurte até que seja escavável. Se preferir uma consistência mais firme, transfira o iogurte gelado para uma caixa resistente ao congelamento e congele por uma hora ou mais após congelar. Tire um pouco à frente do servir, para amaciar. Se estiver armazenando por mais tempo, pressione um pedaço de filme plástico na superfície do iogurte congelado antes de colocar a tampa.

## 6. ... ou misture à mão

Se não tiver um moinho de sorvete, coloque a mistura de iogurte congelado **marjo esport** uma caixa raso com tampa e congele por uma hora a uma hora e meia, até que comece a solidificar nas bordas. Use uma forquilha ou um batedor para bater este iogurte sólido no centro mais líquido, então cubra e volte ao congelador por mais uma hora a uma hora e meia.

## 7. Congele novamente

Repita este processo mais duas vezes, então deixe congelar ininterruptamente por uma hora, ou por quanto tempo for necessário até solidificar completamente (isso dependerá do tamanho da caixa e da força do seu congelador). Tire a caixa do congelador um pouco antes de servir, para amaciar levemente e facilitar o escavamento.

## 8. Variações sobre o tema

Esta é uma receita fácil de personalizar - por exemplo, você poderia adicionar raspas de limão, essência de menta ou baunilha, água de flor de laranjeira ou água de rosas ao iogurte básico, ou misturar uma compota de frutas ou um caramelo para criar um efeito de ondulação. Faça isso quando estiver semi-congelado. Alternativamente, bata uma purê de frutas (evite qualquer coisa muito aquosa) no passo 4.

## 9. Alternativas sem laticínios

Se você não consumir produtos lácteos, use iogurte de coco ou amêndoa, ou outro produto à base de plantas, mas certifique-se de escolher um com alto teor de gordura, caso contrário, seu iogurte gelado terminará tão fino e granuloso quanto qualquer versão de baixa gordura de leite. Dependendo do sabor, você pode desejar ajustar o conteúdo de açúcar ao gosto.

## **Biden anuncia sanciones financieras contra China y Rusia por apoyo militar**

La administración Biden anunció el miércoles una serie de nuevas sanciones financieras

destinadas a interrumpir los rápidamente crecientes vínculos tecnológicos entre China y Rusia, que los funcionarios estadounidenses creen que están detrás de un esfuerzo amplio para reconstruir y modernizar el ejército ruso durante su guerra con Ucrania.

Las acciones se anunciaron justo cuando el presidente Biden partía hacia una reunión en Italia de las siete economías industrializadas más grandes del mundo, donde un esfuerzo renovado para degradar la economía rusa estará en la cima de su agenda.

El esfuerzo se ha complicado en los últimos seis o ocho meses después de que China, que anteriormente había estado en gran medida al margen, ha aumentado sus envíos de chips microelectrónicos, sistemas ópticos para drones y componentes para armamento avanzado, dijeron funcionarios estadounidenses. Pero hasta ahora, Beijing parece haber acatado la advertencia de Biden contra el envío de armas a Rusia, incluso cuando Estados Unidos y la OTAN continúan armando a Ucrania.

En el corazón de las nuevas medidas se encuentra una expansión de las "sanciones secundarias" que dan a Estados Unidos el poder de sancionar a cualquier banco en todo el mundo que haga negocios con instituciones financieras rusas que ya están sancionadas. Esto está destinado a disuadir a los bancos más pequeños, especialmente en lugares como China, de ayudar a Rusia a financiar su esfuerzo bélico.

El Departamento del Tesoro también impuso restricciones a la bolsa de valores de Moscú en un intento de evitar que los inversores extranjeros sostengan empresas de defensa rusas. Las sanciones afectan a varias empresas chinas acusadas de ayudar a Rusia a obtener acceso a equipos militares críticos como electrónica, láseres y componentes de drones.

El secretario de Estado Antony J. Blinken también anunció el miércoles que el Departamento de Estado está imponiendo sanciones a más de 100 entidades, incluidas empresas "involucradas en el desarrollo de la capacidad de producción y exportación futura de energía, metales y minería de Rusia".

"Seguiremos utilizando todas las herramientas a nuestra disposición para obstaculizar el uso del sistema financiero internacional por parte de Rusia para llevar a cabo su guerra, para perturbar las redes de apoyo a la base industrial militar de Rusia y para aumentar los costos para Rusia mientras Putin perpetúa su agresión contra Ucrania", dijo, refiriéndose al presidente Vladimir V. Putin de Rusia.

Aunque las medidas amplían el alcance del programa de sanciones de EE. UU., la administración Biden ha mantenido hasta ahora la imposición de sanciones a bancos chinos o europeos que cree que están ayudando a Rusia. Las nuevas medidas no restringen los bancos de facilitar transacciones relacionadas con las exportaciones de energía de Rusia, que la administración Biden ha permitido que continúen por temor a que restrin

---

**Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: marjo esport

Palavras-chave: **marjo esport - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-14