

Receta
**BOWL DE YOGURT
DE AZAFRÁN**



Betteryou.
— METHOD —

RECETARIO MEDITERRANEO

DE VIDA LARGA Y HERMOSA

*“Donde cada platillo te recuerda
que el cuerpo es templo, pero
también ritual.”*

Betteryou.
— METHOD —

A white ceramic bowl filled with a creamy white substance, likely yogurt. The bowl is garnished with several pistachios, some whole and some cracked open, a small cluster of bright red pomegranate seeds, and a small nest-like structure made of golden-brown threads. Dried lavender flowers are scattered around the bowl, with some stems extending into the frame. The background is a soft, out-of-focus light color, possibly a window or a wall.

INGREDIENTES:

Tiempo de preparación: 5-7 minutos
(Receta express + estética)

- 1 TAZA DE YOGUR GRIEGO SIN AZÚCAR
- 4 PISTILOS DE AZAFRÁN
- 1 CDA DE AGUA CALIENTE
- 1/2 TAZA DE GRANADA
- 2 CDAS DE PISTACHES SIN SAL
- 1/4 CDITA DE LAVANDA COMESTIBLE
- 1 CDITA DE MIEL DE HINOJO

Porciones: 2 porciones
(2 mujeres que aman la belleza)

Betteryou.
— METHOD —

PASO A PASO

- DISUELVE EL AZAFRÁN EN EL AGUA CALIENTE. DÉJALO 5 MINUTOS PARA TEÑIR TU MAÑANA DE ORO.
- MEZCLA EL YOGUR CON LA INFUSIÓN DE AZAFRÁN Y MIEL.
- SIRVE EN UN BOWL ANCHO. ENCIMA PON LA GRANADA, PISTACHES Y UNA PIZCA DE LAVANDA.



TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Energía	142 kcal
Proteína	7.2 g
Carbohidratos	14.6 g
Azúcares	12.4 g
Fibra	1.8 g
Grasas totales	6.3 g

BENEFICIOS FUNCIONALES

Glow natural y piel radiante:

El azafrán mejora luminosidad y reduce inflamación.

Balance emocional + anti-ansiedad:

Azafrán y lavanda tienen efecto calmante comprobado.

Hormonal-friendly:

La granada apoya el equilibrio hormonal femenino.

Digestión ligera:

El yogur griego aporta probióticos naturales.

Saciedad sin inflamación:

Proteína + grasas buenas estabilizan energía.

Antiinflamatorio total:

Combinación de antioxidantes y probióticos.



T I P R I T U A L

Pon una playlist de “Café del Mar”.

Sirve el bowl sobre un plato de cerámica artesanal, acompañado de una flor cortada fresca al lado.
