



### IOGURTE NATURAL CASEIRO

Uma forma de ter iogurte natural para a semana inteira. Se preferir fazer desnatado, é só substituir o leite, iogurte e leite em pó pelo desnatado.

 23 horas

## INGREDIENTES

- 1000 gramas de leite de vaca integral
- 170 gramas de iogurte natural
- 3 colheres de sopa cheias de leite em pó integral [48 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Ferva o leite, espere amornar, mas não deixe ficar frio. Misture o iogurte e o leite em pó junto ao leite morno, e coloque num recipiente médio ou grande (o equivalente a 1 litro) e deixe descansar em temperatura ambiente de 12 a 24 horas (pode deixá-lo descansar no formo). De vez em quando mexa para ver como ficou a consistência.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	75 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	4 g	6 %
GORDURA	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—
SÓDIO	53 mg	2 %