



RECEITA DE IOGURTE NATURAL (NUTRI ALESSANDRA MELO)

O iogurte natural é fácil de fazer em casa e pode ser usado em diversas preparações saudáveis! Se você prefere iogurtes mais docinhos, sugiro que experimente incluir frutas, geleia de fruta ou mel.

 6 horas 20 minutos 5.9 Potes de obremesa

INGREDIENTES

- 1000 gramas de leite de vaca integral, semidesnatado ou desnatado
- 1 Unidade de iogurte integral [2 ingredientes] Nestlé (170 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Despeje o leite em uma panela e leve à fervura. Desligue o fogo e espere o leite esfriar até 42C. Caso você não tenha um termômetro, espere o leite esfriar até que ele esteja morno o bastante para você ficar com o dedo dentro do leite por 10 segundos.
- 2º Adicione o iogurte natural e misture. Tampe a panela, enrole panos de prato ou mesa na panela ou deixe a panela em um ambiente aquecido a 40-50C. Deixe o iogurte nesse lugar quentinho por cerca de 6 horas.
- 3º Destampe a panela e coloque o iogurte em recipientes. Guarde-os na geladeira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR POTE DE SOBREMESA (170 g)	% DDR
ENERGIA	62 kcal	106 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	5 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	8 %
GORDURA	3 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	45 mg	76 mg	3 %