



IOGURTE NATURAL CASEIRO

Excelente opção para lanches, com acompanhamento de frutas, cereais, sementes ou oleaginosas.

 10 minutos 12 horas 9 porções

INGREDIENTES

- 1 litro de leite de vaca semidesnatado (1000 ml)
- 1 Pote de iogurte Natural Nestle (170 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela grande, aqueça o leite até 80°C (não deixe ferver), por aproximadamente 3 minutos.
- 2º Desligue o fogo e deixe o leite esfriar até 35°C.
- 3º Adicione o pote de iogurte natural e misture bem.
- 4º Depois de frio, tampe a panela e embrulhe a panela tampada com um pano de prato limpo, para que a mistura fique sob o abrigo da luz.
- 5º Deixe a panela tampada e embrulhada em um local quieto, de preferência que não tenha movimento, à temperatura ambiente por cerca de 12h.
- 6º Após o período de descanso, o seu iogurte estará pronto para o consumo. Você pode saborizar com mel de abelha e misturar com frutas, cereais, sementes ou oleaginosas, por exemplo.
- 7º Depois de pronto, guarde na geladeira. Consuma em até 5 dias, no máximo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (130 g)	% DDR
ENERGIA	46 kcal	60 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	5 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	6 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	48 mg	63 mg	3 %