

IOGURTE CASEIRO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1L de leite de vaca integral
- 170 gramas de iogurte natural [1 copinho]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Aquecer o leite na panela A temperatura ideal será quando você conseguir ficar com o dedo no leite por 10s, se passar está frio, se não conseguir é porque esquentou muito Adicionar o iogurte, misturar bem Transferir para um recipiente de vidro, de preferência Colocar um pano limpo por cima e por a tampa Deixar de um dia para o outro [24h] no forno desligado Após 24h seu iogurte estará pronto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (1170 g)	% DDR
ENERGIA	59 kcal	688 kcal	34 %
CARBOIDRATOS	4 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	3 g	39 g	52 %
GORDURA	3 g	38 g	68 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	22 g	99 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	42 mg	488 mg	20 %