



LECHE KEFIRADA

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de kefir
- 1 taza de leche [240 g] [utiliza leche deslactosada si eres intolerante a la lactosa]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla un litro de leche fresca con 100 gramos de granos de kéfir en un bote de cristal esterilizado. Conserva en lugar fresco durante 12 horas para que tengas leche kefirada.
- 2º Si lo deseas puedes endulzar antes con sirope de ágave o miel al gusto.
- 3º Conserva en un lugar fresco y oculto de la luz directa: A las 12 horas tendrás leche kefirada En 24 será más consistente y parecido al yogur Y en 36 horas tendrá una mayor cantidad de suero y quedará más ácida. Una vez tengas la leche kefirada, debes colarla a través de una muselina -NUNCA UTILICES METAL YA QUE ES ÁCIDO Y PODRÍA REACCIONAR AL METAL- y guardarla en la nevera hasta un máximo de 7 días. Después podrás volver a reutilizar los granos de kéfir cuantas veces quieras añadiendo más leche.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [340 g]	% DDR
ENERGÍA	62 kcal	212 kcal	11 %
GRASA	3 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
COLESTEROL	14 mg	47 mg	16 %
SODIO	48 mg	164 mg	7 %
H. CARBONO	5 g	16 g	5 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	—