

## Iogurte natural Sem Lactose (caseiro)

🕒 Preparação 10 minutos 🕒 Total 12 horas 1 porção

### Ingredientes

ou

1000 gramas de leite de vaca semidesnatado - Zero Lactose

ou

1 unidade de iogurte natural desnatado zero lactose [170 g]

ou

2 colheres de sopa cheias de leite em pó Zero Lactose [32 g]

### Método de preparo

1

1. Aquecer o leite para que fique quente, mas sem ferver.

2

2. Adicionar o leite em pó no iogurte natural e misturar bem, para que não fique grumos.

3

3. Transferir o leite quente para uma vasilha de vidro e adicionar o iogurte no leite e mexer bem.

4

4. Tampar com pano de prato limpo ou papel toalha e deixar em repouso por 8 a 12 horas, ou até obter consistência de iogurte. Em dias muito quentes, poderá ficar pronto a partir de 6 horas em repouso.

5

Guardar em geladeira e consumir em até 5 dias.