

IOGURTE NATURAL

Uma maneira simples de fazer iogurte

 10 porções

INGREDIENTES

- 1000 gramas de leite de vaca integral
- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1l de leite integral você esquentar até antes de ferver, depois deixa esfriar ao ponto de atingir uma temperatura em que você consiga deixar o dedo por 10s sem se queimar. Feito isso coloca esse leite em um recipiente com tampa e coloca 1 potinho de 140ml de iogurte natural dentro, mexe até dissolver bem, na sequência envolve a tampa do recipiente com papel filme e depois tampa, envolve o recipiente em uma toalha ou pano e coloca em um canto abafado como forno do fogão ou microondas, deixa por 24h, retira do local e coloca na geladeira e está pronto para o consumo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	59 kcal	59 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	4 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	4 %
GORDURA	3 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	41 mg	41 mg	2 %