



IOGURTE NATURAL CASEIRO

Com essa receita é possível ter um iogurte natural com apenas dois ingredientes: leite e fermento lácteo. Dica: adicione frutas, aveia ou granola, e se desejar adoce com mel ou geleia de fruta.

 30 minutos 6 horas 16 porções

INGREDIENTES

- 3 litros de leite integral
- 1 pote de iogurte natural (170 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela grande, aqueça o leite até 82°C (se possível, use um termômetro culinário), por cerca de 5 minutos. Desligue o fogo.
- 2º Coloque a panela com o leite aquecido dentro de um recipiente com água gelada e pedras de gelo. Deixe que a temperatura baixe até 42 ou 45°C.
- 3º Adicione o iogurte e misture bem, depois tampe. Embrulhe a panela tampada com um pano de prato limpo e deixe descansar em um local no qual a temperatura seja mantida por 4 a 6 horas.
- 4º Após o período de descanso será obtida uma massa heterogênea, uma parte soro e outra parte coágulo. Misture os dois e mantenha sob refrigeração por no máximo 3 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (198 g)	% DDR
ENERGIA	60 kcal	118 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	4 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	9 %
GORDURA	3 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	41 mg	81 mg	3 %