



IOGURTE VEGANO

 3 copos

INGREDIENTES

- 150 gramas de Coco seco ralado grosso
- 400ml de Água quente
- 1 colher de chá de Agar Agar [5g] - para ajudar na consistência cremosa
- 2 colheres de Polvilho doce [20g]
- 2 colheres de sopa rasas de Açúcar demerara [30 g] se colocar o mascavo ficará mais escurinho o iogurte
- 1 pacote de fermente para logurte [encontra-se em lojas naturais]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador o coco com a água quente por aproximadamente 5 minutos. Coe em um pano de prato limpo e extraia todo o leite (use apenas os dois copos de água, pois nessa receita o leite de coco precisa ser mais concentrado). Transfira o leite de coco para uma panela e adicione o ágar ágar, o polvilho doce e o açúcar e misture bem até dissolverem.
- 2º Acenda o fogo e mexa sem parar até engrossar no ponto de um creme espesso, mas mole. Desligue o fogo e espere que atinja aproximadamente 45°C (se você não tiver um termômetro culinário, apenas coloque um dedo limpo e você deve agüentar ficar com o dedo dentro por aproximadamente 10 segundos sem se queimar, se for muita fácil quer dizer que o leite esfriou demais, daí vale a pena dar uma leve reaquecida).
- 3º Quando atingir a temperatura certa, adicione o probiótico ou o fermento para o iogurte, misture bem e transfira a mistura para uma vasilha de vidro e cubra com um pano limpo não muito grosso.
- 4º Deixe fora da geladeira por aproximadamente 12 horas para fermentar. Após esse período leve a geladeira e quando estiver geladinho sirva .

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR COPO (202 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|------------------|-------|
| ENERGIA | 181 kcal | 366 kcal | 18 % |
| CARBOIDRATOS | 9 g | 19 g | 6 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 3 g | 4 % |
| GORDURA | 15 g | 31 g | 56 % |
| GORDURAS SATURADAS | 13 g | 27 g | 121 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 5 g | 11 g | 42 % |
| SÓDIO | 12 mg | 25 mg | 1 % |