



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 %