

**IOGURTE VEGANO**

Iogurte de castanha de caju para acompanhamento de lanches By Nutri
Kelly Frimmel

 4 porções**INGREDIENTES**

- 1 xícara de chá, em metades e inteiros de castanha-de-cajú, torrada, sem sal (137 g)
- 150 gramas de água mineral natural
- 10 gramas de fermento lácteo em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Demolhar por pelo menos 6 horas as castanhas em água filtrada. Descarte essa água e em um liquidificador ou mixer colocar as castanhas e a água. Bater até ter uma consistência cremosa e homogênea. Retirar a mistura para um recipiente, adicionar o probiótico ou fermento lácteo e misturar com uma colher de madeira ou plástico. (não se deve usar metal, por isso é que não deve adicionar dentro do liquidificador). Colocar a mistura em recipientes de vidro e levar à iogurteira por mais ou menos 8h. Se não tiver iogurteira pode colocá-los no forno com a luz acesa durante 12h, o forno desligado! Após esse tempo coloque os iogurtes na geladeira tampado, durante 4h mais ou menos. Passado as 4h estarão prontos. Pode servir simples, ou adicionar mel, geleia, granola, frutas etc.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (74 g)	% DDR
ENERGIA	266 kcal	198 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	15 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	7 g	5 g	7 %
GORDURA	21 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	11 mg	8 mg	0 %