



IOGURTE NATURAL CASEIRO

Aprenda a fazer iogurte natural caseiro em casa.

 30 minutos
 10 horas
 10 porções

INGREDIENTES

- 1000 gramas de leite de vaca integral
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó integral [32 g]
- 1 unidade média de iogurte natural [200 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela coloque o leite e leve ao fogo. Quando começar a formar bolhinhas para ferver, desligue o fogo e aguarde esfriar.
- 2º Para saber se o leite está esfriando ao ponto da temperatura correta, coloque o dedo indicador dentro do leite e espere 10 segundos. Um ponto quase morno e quase frio.
- 3º Em seguida, adicione o iogurte natural. Importante que esse iogurte tenha apenas dois ingredientes: leite e fermento. Mexa até o iogurte mistura-se com o leite e em seguida acrescente o leite em pó. Misture novamente, até dissolver.
- 4º Em seguida coloque a mistura em um pote de vidro ou deixe na própria panela. Tampe e envolva a panela com um pano e coloque dentro do forno do fogão durante 8 ou 10 horas.
- 5º Depois desse tempo retire a panela do forno, e seu iogurte estará pronto. Você pode fracionar colocando em potes individuais e armazenar na geladeira.
- 6º Validade: 7 dias na geladeira

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [123 g]	% DDR
ENERGIA	70 kcal	86 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	5 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	6 %
GORDURA	4 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	49 mg	61 mg	3 %