

**IOGURTE CASEIRO PROTÉICO** 7 porções**INGREDIENTES**

- 1000 gramas de leite de vaca integral
- 170 gramas de iogurte natural
- 5 colheres de sopa cheias de leite em pó (50 g)
- 2 sachês de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition (60 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Após o leite ferver, espere esfriar para incorporar com o iogurte natural
- 2º Mexa por alguns instantes e transfira para uma vasilha
- 3º A fermentação do iogurte irá fazer o mesmo com o leite
- 4º Cubra com um pano e deixe descansando fora da geladeira por 24h
- 5º Após isso, incorpore o whey no seu iogurte e mexa bem
- 6º Está pronto, deixe na geladeira e se quiser porcionar fica a seu critério

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (183 g)	% DDR
ENERGIA	92 kcal	169 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	6 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	17 %
GORDURA	4 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	59 mg	108 mg	5 %