



## IOGURTE CASEIRO

Essa receita necessita apenas de três ingredientes: Leite integral, leite em pó e 1 pote de iogurte natural.

 10 minutos 10 horas 6 porções

## INGREDIENTES

- 1000 gramas de leite de vaca integral
- 1 pote de iogurte natural (170 g)
- 3 colheres de sopa cheias de leite em pó integral (48 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela grande, aqueça o leite (não deixar ferver), por cerca de 3 minutos. Desligue o fogo.
- 2º Adicione o iogurte e misture bem, depois tampe. Embrulhe a panela tampada com um pano de prato limpo e deixe descansar em um local no qual a temperatura seja mantida por 8 a 12 horas sem luz.
- 3º Após o período de descanso será obtida uma massa heterogênea, uma parte soro e outra parte coágulo. Misture os dois e mantenha sob refrigeração por no máximo 5 dias.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (167 g)	% DDR
ENERGIA	75 kcal	126 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	5 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	9 %
GORDURA	4 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	53 mg	88 mg	4 %