



IOGURTE NATURAL CASEIRO ZERO LACTOSE

iogurte natural zero lactose dietas com restrição à lactose

 15 minutos 12 horas 5 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de iogurte natural desnatado zero lactose - 170 g
- 1 litro de leite zero lactose

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 leve a refrigeração e faça o consumo por um período máximo de 5 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (134 g)	% DDR
ENERGIA	36 kcal	48 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	5 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	6 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	43 mg	57 mg	2 %