



YOGUR CASERO PROTEÍNA EXTRA

Yogur fermentado casero bajo en grasas, sin azúcares, con extra proteína derivado de leche en polvo. Puede **OBVIARSE** la leche en polvo [queda menos cremoso y con menor aporte proteico]

 5 porciones

INGREDIENTES

- 1 litro de leche semidescremada y/o deslactosada si la situación clínica requiere
- 1 unidad comercial de yogur, desnatado, natural (QUE EN EL RÓTULO SÓLO MENCIONE: LECHE Y CULTIVOS LÁCTICOS). PUEDE UTILIZARSE UNA PORCIÓN DEL YOGUR CASERO ANTES DE QUE SE TERMINE
- 10 cuch soperas de leche SVELTY Nestlé (100 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Incorporar la leche en polvo dentro de la leche fluída y llevar a fuego directo en cacerola para calentar y retirar antes de que rompa el hervor [tip: retirar del fuego cuando aparece una pequeña espuma donde la leche hace contacto con la cacerola [ideal 70-80°C]
- 2º En un pequeño bol colocar el yogur comercial y disolver en un cucharón de esta leche caliente, para luego incorporarla al resto del litro.
- 3º Pasar todo a un jarra idealmente de vidrio, tapar con repasador, envolver con MANTA POLAR y dejar sobre la mesada de la cocina o donde se prefiera a temperatura ambiente durante toda la noche o 12 horas.
- 4º A la mañana siguiente guardar en la heladera. Puede agregarse chorrito de esencia de vainilla, separar en pequeños envases para tenerlo listo.
- 5º Consumir con agregados a gusto según tolerancia y objetivos del plan alimentario (frutas, avena, pasas, frutos secos, semillas machacadas, etc). o incluso natural sobre ensaladas de hojas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [245 g]	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	176 kcal	9 %
GRASA	2 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	7 mg	16 mg	5 %
SODIO	85 mg	208 mg	9 %
H. CARBONO	9 g	21 g	7 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	—