



YOGUR CASERO

 5 porciones

INGREDIENTES

- 1 litro de leche semidescremada y/o deslactosada si la situación clínica requiere
- 1 unidad comercial de yogur, desnatado, natural [125 g]
- 3 cucharadas soperas colmadas de leche en polvo, desnatada [39 g] - OPCIONAL (SALE MÁS CREMOSO) Y AUMENTÁS APORTE PROTEICO

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar el litro de leche en una cacerola sobre fuego directo, y retirar antes de que rompa el hervor, cuando aparece una pequeña espuma alrededor [ideal 70 grados]. **PODÉS AGREGAR 3-4 CUCH DE LECHE EN POLVO DESCREMADA Y SALE MAS CREMOSO!**
- 2º En un pequeño bol colocar el yogur y disolver en un poco de leche caliente, para homogeneizar
- 3º Mezclar todo en un jarra de vidrio y añadir chorrito de esencia de vainilla.
- 4º Colocar un repasador tapando la jarra. Luego envolverla con una frazada polar y dejarla toda la noche en la mesada, a temperatura ambiente
- 5º A la mañana siguiente guardar en la heladera. Consumir con agregados a gusto según tolerancia y objetivos de cada uno [frutas, avena, pasas, frutos secos, semillas activadas, etc]. Queda muy bueno con semillas de chía [dejarlo reposar 2 horas o más para lograr que se activen]. Luego mezclar con arándanos, otras frutas a gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [233 g]	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	138 kcal	7 %
GRASA	2 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	7 mg	16 mg	5 %
SODIO	73 mg	171 mg	7 %
H. CARBONO	6 g	15 g	5 %
AZÚCARES	2 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	—