



IOGURTE NATURAL CASEIRO

Essa receita necessita apenas de dois ingredientes: Leite e 1 pote de iogurte natural.

 15 minutos

 12 horas

 6 porções

INGREDIENTES

- 170 gramas de iogurte natural
- 1000 gramas de leite de vaca desnatado
- 3 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela grande, aqueça o leite [não deixar ferver] e mexa com uma espátula até formar espumas na superfície. Transfira para um recipiente de vidro e deixe esfriar até que esteja morno.
- 2º Adicione o iogurte e 3 colheres de sopa de leite em pó 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 [200 g]	% DDR
ENERGIA	45 kcal	89 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	6 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	11 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	56 mg	112 mg	5 %