

## Receita de iogurte natural

O iogurte natural é fácil de fazer em casa e pode ser usado em diversas preparações saudáveis! Se você prefere iogurtes mais docinhos, sugiro que experimente incluir frutas, geleia de fruta ou mel.

🕒 Preparação 6 horas ● Total 20 minutos 5.9 Potes de obremesa

### Ingredientes

ou

1000 gramas de leite de vaca integral, semidesnatado ou desnatado

ou

1 Unidade de iogurte integral (2 ingredientes) Nestlé (170 g)

### Método de preparo

1

Despeje o leite em uma panela e leve à fervura. Desligue o fogo e espere o leite esfriar até 42C. Caso você não tenha um termômetro, espere o leite esfriar até que ele esteja morno o bastante para você ficar com o dedo dentro do leite por 10 segundos.

2

Adicione o iogurte natural e misture. Tampe a panela, enrole panos de prato ou mesa na panela ou deixe a panela em um ambiente aquecido a 40-50C. Deixe o iogurte nesse lugar quentinho por cerca de 6 horas.

3

Destampe a panela e coloque o iogurte em recipientes. Guarde-os na geladeira.