



IOGURTE NATURAL CASEIRO

 40 minutos 8 horas 5 porções

INGREDIENTES

- 170 gramas de iogurte natural
- 1000 gramas de leite de vaca integral

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o leite em uma panela e leve ao fogo até ferver sempre mexendo. Depois de ferver reserve o leite e deixe amornar. [até que você coloque o dedo no leite e consiga suportar por 10 segundos]
- 2º Depois que o leite já estiver morno, acrescente o iogurte e mexa até dissolver completamente.
- 3º Cubra a panela com um pano de prato e deixe descansar por cerca de 12 horas em local escuro e abafado [Ex: forno ou micro-ondas desligado] à temperatura ambiente.
- 4º Depois das 12 horas retire e distribua em embalagens de aproximadamente 170g
- 5º Conservar no máximo por 5 dias em geladeira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	60 kcal	120 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	5 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	9 %
GORDURA	3 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	41 mg	82 mg	3 %