



IOGURTE CASEIRO

 1 hora
 9 horas
 5 porções

INGREDIENTES

- 1000 gramas de leite de vaca integral
- 1 unidade média de iogurte natural (200 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o leite em uma panela e leve ao fogo médio;
- 2º Espere ferver e desligue, deixando esfriar por aproximadamente 5 minutos até ficar morno;
- 3º Retire uma concha do leite morno e coloque em uma vasilha;
- 4º Na vasilha, misture o iogurte com o leite morno até ficar homogêneo;
- 5º Coloque a mistura no resto do leite presente na panela;
- 6º Deposite o iogurte em uma vasilha de vidro com tampa e forre a vasilha com papel alumínio e posteriormente, com um pano de prato;
- 7º Deixe no forno DESLIGADO por aproximadamente 8h;
- 8º Saboreie seu iogurte caseiro!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (180 g)	% DDR
ENERGIA	59 kcal	105 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	4 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	8 %
GORDURA	3 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	42 mg	76 mg	3 %