



IOGURTE NATURAL

Essa receita necessita apenas de dois ingredientes: Leite integral e 1 pote de iogurte natural. Dica: adicione frutas, aveia ou granola, e se desejar adoce com mel ou geleia de fruta.

 15 minutos 12 horas 5 porções

INGREDIENTES

- 2 litros de leite integral
- 1 pote de iogurte natural (170 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela grande, aqueça o leite [não deixar ferver], por cerca de 3 minutos. Desligue o fogo.
- 2º Adicione o iogurte 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. [Pode ser no forno desligado, ou no microondas]
- 3º Após o período de descanso será obtido seu iogurte. Caso ele tenha separado do soro você pode misturar. Sempre mantenha sob refrigeração, e o consumo deve ser até no máximo 5 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (134 g)	% DDR
ENERGIA	59 kcal	80 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	4 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	6 %
GORDURA	3 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	41 mg	55 mg	2 %