



IOGURTE NATURAL CASEIRO DA RO

Com essa receita é possível ter um iogurte natural com apenas dois ingredientes: leite e fermento lácteo. Dica: adicione frutas, aveia ou granola, e se desejar adoce com mel ou geleia de fruta.

 30 minutos 6 horas 16 porções

INGREDIENTES

- 3 litros de leite integral **ou** 3 litros de leite de vaca desnatado
- 1 pote de iogurte natural (170 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela grande, aqueça o leite até 82°C (se possível, use um termômetro culinário), por cerca de 5 minutos. Desligue o fogo.
- 2º Coloque a panela com o leite aquecido dentro de um recipiente com água gelada e pedras de gelo. Deixe que a temperatura baixe até 42 ou 45°C.
- 3º 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 4 a 6 horas.
- 4º 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 3 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (198 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 47 kcal | 94 kcal | 5 % |
| CARBOIDRATOS | 5 g | 9 g | 3 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 7 g | 9 % |
| GORDURA | 2 g | 3 g | 6 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 9 % |
| FIBRA ALIMENTAR | – | – | – |
| SÓDIO | 42 mg | 83 mg | 3 % |