

IOGURTE CASEIRO NATURAL COM OU SEM LACTOSE

 5 porções

INGREDIENTES

- 750 gramas de leite de vaca integral
- 1 unidade média de iogurte natural (200 g)
- 2 colheres de sopa rasas de açúcar (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º numa panela aqueça o leite até ficar morno (não pode ficar muito quente)
- 2º misture num recipiente o iogurte com o açúcar e reserve
- 3º dilua a mistura do iogurte com açúcar no leite morno já fora do fogão.
- 4º Passe para um pote grande de vidro preferencialmente limpo e esterilizado (passar água quente antes) e deixe descansar por 8h num local mais abafado e escuro (pode ser um armário, uma área e cobrir com um pano)
- 5º Após só colocar a gelar por pelo menos 3h antes de consumir.
- 6º Para versão sem lactose compre o leite e o iogurte sem lactose!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (196 g)	% DDR
ENERGIA	68 kcal	134 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	7 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	9 %
GORDURA	3 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	41 mg	81 mg	3 %