



IOGURTE NATURAL CASEIRO COM BAIXO TEOR DE GORDURA

Essa receita necessita apenas de dois ingredientes: Leite desnatado e 1 pote de iogurte natural desnatado Dica: adicione frutas, aveia ou granola ou geleia de fruta.

 15 minutos 12 horas 11 porções

INGREDIENTES

- 1 litro de leite de vaca desnatado
- 1 copo de iogurte natural desnatado (170g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela grande, ferva o leite. Desligue o fogo.
- 2º Espere amornar, mas não deixe ficar frio. Adicione o iogurte e misture bem, depois tampe. Embrulhe a panela tampada e deixe descansar em um local no qual a temperatura seja mantida por 12 horas sem luz [pode deixar dentro do forno].
- 3º Após o período de descanso será obtida uma massa heterogênea, uma parte soro e outra parte coágulo. Misture os dois, transfira para um recipiente final e mantenha sob refrigeração.
- 4º Dica: se fizer nos dias quentes, o tempo pode ser somente 12 horas, mas no inverno ele demora a pegar a consistência mais grossinha de até 24 horas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (106 g)	% DDR
ENERGIA	35 kcal	37 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	5 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	5 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	45 mg	48 mg	2 %