



IOGURTE NATURAL - CASEIRO

Você só precisa de dois ingredientes pra fazer seu iogurte em casa: leite e um potinho de iogurte natural, sem açúcar. Quem vai fazer a mágica da fermentação é o calor! Por isso, muita atenção às temperaturas no processo.

 2 horas e 30 minutos

 12 horas

 5 porções

INGREDIENTES

- 1 litro de leite integral tipo A
- 1 pote de iogurte natural sem açúcar (170 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Retire o iogurte da geladeira e deixe em temperatura ambiente – ele não pode estar gelado na hora de misturar com o leite. Pré-aqueça o forno a 240 °C [temperatura alta] por 15 minutos – após esse período, desligue o forno e deixe a porta fechada para manter o calor.
- 2º Enquanto o forno aquece, coloque o leite numa panela média e leve ao fogo baixo. Mexa delicadamente com uma espátula por cerca de 15 minutos até começar a formar espuma na superfície. Atenção: não deixe ferver! Nesta etapa é importante mexer para impedir a formação de nata. Se você estiver usando um termômetro culinário, meça a temperatura: o leite deve atingir 90 °C.
- 3º Transfira o leite para uma tigela de cerâmica, vidro, ou panela de ferro – quanto mais calor o recipiente reter, melhor para manter a temperatura de crescimento dos lactobacilos.
- 4º Espere o leite amornar, mexendo de vez em quando. Para verificar a temperatura, coloque o dedo indicador dentro do leite – você deve conseguir mantê-lo por 10 segundos. Se estiver usando um termômetro culinário, a temperatura ideal neste momento é 45 °C. Esse é ponto chave da receita: se o leite estiver muito quente, mata os micro-organismos responsáveis pela formação do iogurte; se estiver muito frio, não estimula o crescimento e atividade dos micro-organismos.
- 5º Numa tigela pequena coloque o iogurte e misture bem com uma concha do leite morno até dissolver. Acrescente a mistura ao restante do leite, misturando delicadamente.
- 6º Leve a mistura para fermentar: tampe a tigela com filme e embrulhe num pano grosso ou cobertor – a ideia é manter o leite aquecido. Coloque a tigela embrulhada dentro do forno aquecido [desligado] e deixe por no mínimo 8 horas até formar o iogurte [esse processo pode levar de 8 a 12 horas, dependendo da temperatura ambiente]. Potinhos individuais: se preferir, em vez de fermentar a mistura na tigela grande, você pode distribuir em 8 potes de vidro individuais com tampa – é mais fácil de acertar.

7º Depois de pronto, leve a tigela ou os potes com o iogurte para firmar na geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir. Dica da nutri: adicione frutas, aveia ou granola, e se desejar adoce com mel ou geleia de fruta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [234 g]	% DDR
ENERGIA	60 kcal	141 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	5 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	10 %
GORDURA	3 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	41 mg	96 mg	4 %