Verônica Pacheco
Nutricionista · 11108

IOGURTE NATURAL (CASEIRO) SEM CONSERVANTES.

Com esse iogurte natural caseiro você terá um alimento saudável, sem conservantes, rico em probióticos, ótimo para a digestão, e perfeito para incluir na sua rotina. Além de nutritivo, é delicioso. Experimente preparar essa receita!

1 hora
18 horas

INGREDIENTES

- 1 litro de leite integral (pode ser zero lactose)
- 1 potinho de iogurte natural integral (sem açúcar)
- 2 colheres de leite em pó

MÉTODO DE PREPARO

1º Aqueça o leite em uma panela até quase ferver, quando começarem a aparecer as primeiras bolinhas. Em seguida, desligue o fogo.
2º Deixe esfriar até ficar morno (em torno de 40–45 °C, ou quando você consegue colocar o dedo e aguentar por 10 segundos sem se queimar).
3º Misture o iogurte natural e o leite em pó no leite morno, mexendo bem para incorporar.
4º Coloque em um pote de vidro com tampa (ou cubra com plástico filme).
5º Deixe descansar em local abafado por 6 a 12 horas (pode enrolar em uma toalha ou deixar dentro do forno desligado). Ideal preparar a noite e deixar fermentar até na manhã seguinte cerca de 10h
6º Depois do tempo de fermentação, leve à geladeira por pelo menos 4 horas antes de consumir.
7º Manter na geladeira até o consumo final. Validade de 10 dias

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	78 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	5 g	6 %
GORDURA	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	–	–
SÓDIO	58 mg	2 %