

YOGUR CASERO

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

INGREDIENTES:

- 1 litro de leche preferentemente descremada.
- 1 pote de yogur firme.



Si querés que el yogur sea más firme, agregale 2 o 3 cucharadas soperas de leche en polvo.

Antes de empezar a cocinar nos lavamos bien las manos



Manos a la obra!!!

- En una olla colocamos la leche y la llevamos a fuego medio hasta entibiarla.
- Incorporamos a la leche, el pote de yogur hasta disolverlo completamente y mezclamos bien.
- Colocamos la mezcla en un recipiente con tapa (frasco o botella de vidrio o un termo). En el caso de usar frasco de vidrio lo envolvemos con un mantel, toalla o retazo de sábana.
- Lo dejamos reposar a temperatura ambiente por 8 hs.
- Transcurrido este tiempo lo llevamos a la heladera, hasta consumirlo.

Prestar atención, cuando se empiecen a formar pequeñas burbujas a los laterales de la olla retirarla enseguida del fuego.

ATENCIÓN!!!

Evitar la exposición al sol o lugares muy calurosos ya que, si lo exponemos a altas temperaturas pueden eliminarse las bacterias.

LO IDEAL SERÍA,
HACERLO DE LA
NOCHE A LA MAÑANA.

Se puede conservar de 8 a 10 días en la heladera.

DATAZO!!!

DOS GRANDES BENEFICIOS de hacer yogur casero son:

1- Menor cantidad de azúcar que el yogur comercial.

2- Menor costo.

Con 1 taza de yogur casero que preparaste podés volver a realizar una y más veces la misma receta.

ANÍMATE A CREAR Y A REINVENTAR TU YOGUR NATURAL...

Podés acompañar tu yogur casero con frutas, granola casera, cereales sin azúcar. Además, podrás utilizarlo en preparaciones saladas como aderezos o en salsas mezcladas con especias como cúrcuma, jengibre, canela.

También es una oportunidad para incorporarlo en preparaciones como panes, tortas, budines y galletas.

DE ESTA RECETA SALEN:
6 porciones.
PORCIÓN SALUDABLE
SUGERIDA:
1 porción.

*COSTO DE LA PORCIÓN:
\$ 15.