



Escrito por Marina Olivieri Palavro

Iogurte que não acaba

Você já pensou em fazer um alimento nutritivo e que combina com diversas frutas? Esse alimento que ao guardar um pouco sempre dá para fazer mais, portanto ele nunca acaba? Pois essa é nossa receita de hoje, vamos aprender a fazer iogurte!

SUPERALIMENTO

Além de ter muitas vitaminas e ser saudável, o iogurte contém bactérias ativas e vivas que são chamadas de probióticos. Elas são as bactérias *streptococcus thermophilus* e *lactobacillus bulgaricus*. Mas calma, essas bactérias nos fazem bem e ajudam o nosso organismo a funcionar.

Fique atento!

Quando for comprar o copo de iogurte natural para realização da receita, confira os ingredientes no rótulo se ele contém apenas leite e fermento. Se tiver outros ingredientes, como gordura vegetal e açúcar, a receita não dará certo.

LEIA OS RÓTULOS

Nos alimentos processados tudo que é usado na fabricação vem escrito no rótulo do produto. Os alimentos ultraprocessados, como salgadinhos, possuem muitos ingredientes, como conservantes, espessantes, corantes e estabilizantes, que fazem mal à saúde. Os alimentos naturais são mais saudáveis.

INGREDIENTES



1 Litro de leite integral ou semidesnatado



1 Copo de iogurte natural

MODO DE PREPARO



1º Coloque o leite em uma panela e aqueça até ferver. Assim que levantar fervura desligue o fogo e espere até ficar morno.



2º Para saber se o leite atingiu a temperatura ideal você pode usar seu dedo. Mas primeiro lave bem as mãos e seque com um pano limpo. Coloque o dedo no leite, se você suportar sem se queimar, por 10 segundos, significa que o leite está na temperatura certa.



3º Adicione o copo de iogurte ao leite e misture.



4º Coloque a tampa na panela. Você precisará manter o leite morno para que as bactérias do iogurte possam fazer o seu trabalho. Envolve uma toalha na panela para que a mistura se mantenha nessa temperatura por mais tempo.



5º Coloque a panela envolta na toalha dentro do forno desligado e deixe lá por 8 a 10 horas. O tempo vai depender da temperatura ambiente. Para saber se está no ponto verifique a consistência.



6ª A receita está pronta! Para conservar o iogurte depois de pronto você precisará colocar em potes limpos e secos, mantendo sempre na geladeira. Ele dura na geladeira aproximadamente 10 dias.

DICA

Você pode fazer iogurte caseiro novamente, basta guardar um copo do iogurte natural que você fez e repetir a receita! Para fazer iogurtes com sabores, podemos misturar com frutas picadas, como banana, morango ou manga. Esta mistura pode ser batida no liquidificador e ser adoçada com mel.