



IOGURTE DE KEFIR

Escrito por Luciana S. S. Neri

Você já ouviu falar de kefir? Ele é um alimento muito especial porque é “vivo”! Isso quer dizer que ele tem microrganismos, como bactérias e leveduras, que continuam ativos mesmo depois de preparado. Esses microrganismos são chamados de probióticos, e eles ajudam o nosso corpo a ficar mais saudável, principalmente o intestino, que é onde eles vivem e fazem bem! O kefir é preparado a partir de “grãos de kefir”, que são pequenos pedaços gelatinosos. Esses grãos são colocados em leite ou água com açúcar e, com o tempo, eles se transformam em uma bebida cremosa e levemente ácida. Durante esse processo, os probióticos se multiplicam e tornam o kefir ainda mais saudável.

Os grãos de kefir são passados de uma pessoa para outra, como um presente de amizade. Se você conhecer alguém que tem, pode pedir para que compartilhe com você. Assim, você também pode começar a fazer o seu próprio kefir em casa!



INGREDIENTES



1 Litro de leite
(integral, semidesnatado
ou desnatado)

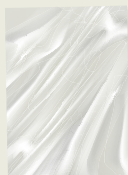


2 colheres (sopa)
de grãos de Kefir

EQUIPAMENTOS



Jarro



Embalagem
de plástico



Peneira



Colher de plástico
esterilizada



Pote de vidro
esterilizado



Pano limpo

MODO DE PREPARO

- 1 Aqueça o leite até cerca de 30 - 35°C, morno ao toque;
- 2 Coloque os grãos de kefir num pote de vidro;
- 3 Adicione leite morno e misture suavemente;
- 4 Cubra com pano ou filtro de café, prenda com elástico;
- 5 Deixe fermentando em temperatura ambiente (20 - 25°C) por 24 horas;
- 6 Coe para separar os grãos do iogurte
- 7 Guarde o iogurte na geladeira até 7 dias;
- 8 Reuse os grãos para fazer mais kefir!