

IOGURTE NATURAL CASEIRO

Ingredientes

01 litro de leite UHT integral (aqueles de caixinha)

01 copo (170g) de iogurte natural (em temperatura ambiente)

Preparo

Aqueça o leite por alguns minutos, mexendo de vez em quando para uniformizar. A temperatura ideal para o preparo, é quando você coloca o dedo indicador dentro do leite e consegue mantê-lo por 10 segundos (cerca de 45°C).

Desligue o fogo e adicione o iogurte natural, misturando delicadamente até incorporar.

Tampe a vasilha com filme plástico e envolva em uma toalha ou cobertor/manta.

Mantenha embrulhado por 8 horas, dentro do micro-ondas ou do forno convencional (desligados!), tempo necessário para que o iogurte se forme.

Depois, leve à geladeira por 2 horas antes de servir. (Guarde sempre um pouquinho para poder fazer uma nova receita, sem precisar comprar um novo iogurte!)

Bom apetite!