

IOGURTE CASEIRO COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA



Dificuldade: fácil



Doses: 1 pessoa



Preparação: 30 minutos

Cozedura: 12 horas (fermentação)

INGREDIENTES

Para o iogurte caseiro

(100g/porção):

1L de leite meio gordo

125g de iogurte natural

1 c. sopa de leite em pó

4 c. sopa de flocos de aveia

1 peça de fruta pequena

fresca da época

Hortelã fresca q.b.

Canela q.b.

Em alternativa pode comer uma porção de iogurte e acompanhar com um pão de cereais (ver receita página 90)

{ PREPARAÇÃO }

Para as 10 porções de iogurte:

- 1 Aqueça o leite até levantar fervura (entre 85 a 90°C) e desligue o fogão. Deixe arrefecer o leite até ficar morno (entre 35°C e 45°C), mais ou menos quando conseguir segurar o recipiente durante 10 segundos.
- 2 Junte o iogurte e o leite em pó e mexa bem.
- 3 Distribua o preparado por recipientes de cerâmica ou de vidro e deixe repousar tapado com um pano, à temperatura ambiente (entre 25°C e 28°C), durante 12h (de um dia para o outro).
- 4 Depois de se formar o iogurte, conserve-o no frio entre 1 a 4°C.

Nota: Caso seja difícil obter as temperaturas necessárias para a fermentação, pode utilizar uma iogurteira.

- 1 Numa tigela junte uma porção de iogurte (100g), a aveia e a fruta fresca aos pedaços.
- 2 Sirva com canela e hortelã a gosto.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
204	9g	2g ●	1g ●	36g	17g ●	4g	0,2g ●

Por dose/pessoa (216g)