

# RECEITAS SAUDÁVEIS

## IOGURTE INTEGRAL CASEIRO

### **Ingredientes:**

2 litros de leite integral

1 pote de iogurte natural integral sem açúcar

### **Modo de Preparo:**

Coloque o leite em uma panela e leve ao fogo.

Desligue assim que ferver.

Deixe esfriar até o ponto que você consiga colocar o dedo no leite e ele se mantenha quente, sem no entanto queimar o seu dedo.

Se o dedo ficar por 10 segundos está no ponto.

Nesse momento coloque o copinho de iogurte no leite.

Misture e feche a panela com auxílio de toalhas limpas para manter o aquecimento.

Deixe bem fechado por cerca de 8 a 10 horas em temperatura ambiente.

Se estiver muito calor, ele pode ficar pronto antes.

Quando atingir a consistência, está pronto

**DICA DA NUTRI: acrescente frutas picadas para evitar acrescentar açúcar ou utilize em formato de vitamina ou utilize como base para a vitamina desconstruída**

**Para 10 porções de 95 calorias cada com validade de 5 a 7 dias na geladeira**