

# Yogur casero descremado

**Responsables:** Mariela Zobin – Prácticas PreProfesionalizantes

**Fuente:** Licenciada en Nutrición Estefanía Suárez – Revista DAMSU octubre noviembre 2018



## Ahora a la receta









### Ingredientes:

- 1 litro de leche pasteurizada descremada líquida.
- 5 cdas. de leche en polvo descremada.
- 1 pote de yogur descremado natural o de vainilla.

### Ingredientes opcionales:

- esencia de vainilla
- endulzantes(azúcar, miel o edulcorante).
- Medio sobre de gelatina sin sabor.

## Preparación:

-  Disolver en la leche líquida las cucharadas de leche en polvo, para que la preparación quede más espesa.
-  Entibiar la leche (no tiene que quedar muy fría ni muy caliente para no destruir los fermentos).
-  Disolver el yogur en una parte de leche tibia y luego verter esta preparación al resto de la leche (siempre tibia). En este paso se puede agregar medio sobre de gelatina sin sabor disuelta en un poco de agua fría y luego entibiada para que no enfríe la preparación.
-  Tapar con un film y dejar reposar en un lugar tibio durante 4 horas como mínimo.
-  Guardar una parte para utilizar de madre en la próxima preparación.
-  Consumir natural o saborizar.