



IOGURTE GREGO



Bimby • 5 Min
Total • 1 Dia



8
Doses



Fácil



Dose

Cal: 112 Kcal | Prot: 6 g
Gord: 5 g | Hid. carb.: 10 g

INGREDIENTES

- 1000 g leite gordo
- ✦ 120 g iogurte natural
- 1 c. sopa de açúcar
- 40 g leite em pó



Pano de algodão fino



A Bimby faz.



DICAS. Se desejar um iogurte mais cremoso pode adicionar 200 g de natas.

- O número de horas que o iogurte é coado vai determinar a sua consistência final.



SABIA QUE... embora seja diferente na aparência, textura e sabor, o iogurte grego é composto pelos mesmos ingredientes do iogurte tradicional. É essencialmente uma forma concentrada, que o torna mais espesso e nutritivo. Como o iogurte grego exige mais leite para obter a mesma quantidade de produto final, o preço tende a ser mais elevado. Ao fazer o seu próprio iogurte grego, para além de economizar, pode ainda controlar a consistência, a cremosidade e o açúcar.

PREPARAÇÃO

1. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **5 min/50°C/vel 3**. Retire para um recipiente hermético e abafe muito bem durante 13 horas.
2. Após este tempo, coe com a ajuda de um pano de algodão fino e o cesto dentro de uma taça para que escorra o soro. Leve ao frigorífico durante 4 horas.
3. Retire cuidadosamente para recipientes herméticos previamente esterilizados. Guarde no frigorífico até ao momento de consumir.

