



PREPARAÇÃO



IOGURTE CASEIRO DE FRUTAS



INGREDIENTES

- . 1L DE LEITE INTEGRAL;
- . 1/4 DE XÍCARA DE CHÁ (50ML) DE IOGURTE INTEGRAL NATURAL SEM SABOR;
- . 6 BANANAS NANCAS MADURAS GRANDES;
- . 250G DA FRUTA DE PREFERÊNCIA.

- SUGESTÃO DE SABORES:
MANGA, MAMÃO,
MORANGO, AMORA,
FRUTAS VERMELHAS,
MARACUJÁ, AÇAÍ, ETC.

MODO DE PREPARO

AQUEÇA O LEITE ATÉ QUASE FERVER, DESLIGUE O FOGO E ESPERE AMORNAR (TEM QUE SER UMA TEMPERATURA SUPORTÁVEL, EM QUE SE CONSIGA COLOCAR NO DORSO DA MÃO SEM SE QUEIMAR, TENDE AGUENTAR 10 SEGUNDOS, SE CONSEGUIR O LEITE ESTÁ NA TEMPERATURA CORRETA), NÃO DEIXE FICAR FRIO.

ACRESCENTE O IOGURTE E MEXA BEM. CUBRA COM UM PLÁSTICO FILME E ENVOLVA COM UMA TOALHA, PARA MANTER QUENTE. SE O AMBIENTE ESTIVER FRIO, COLOQUE DENTRO DO FORNO DESLIGADO E RESERVE DE UM DIA PARA O OUTRO.

COZINHE AS BANANAS EM UMA PANELA DE PRESSÃO COM UM COPO D'ÁGUA EM FOGO BAIXO POR 30 MINUTOS (SE FOR EM PANELA DE PRESSÃO ELÉTRICA, NÃO PRECISA DE ÁGUA).

POR ÚLTIMO, BATA O IOGURTE COM AS BANAS E AS FRUTAS DE PREFERÊNCIA, RESERVE NA GELADEIRA.



céu de brasilía
EDUCAÇÃO INFANTIL

CONFIRA MUITAS OUTRAS RECEITAS NA NOSSA PÁGINA
WWW.ESCOLACEUDEBRASILIA.COM.BR