

## YOGUR NATURAL

Dificultad: baja

Preparación: 10' + 30' (cocción) + 6/8 horas de reposo del yogur

Costo: B/. 1.80 aproximadamente



### Ingredientes

Leche fresca de vaca, oveja o cabra entera o descremada: 1 litro

Yogurt natural (sin conservantes y edulcorantes): 125 ml

### Preparación

Coloca la leche en una olla y calienta a fuego lento hasta lograr los 80-90 grados (evita que llegue a hervir) y mantenla a esta temperatura durante 15 minutos. Con este proceso se garantiza que no quedarán bacterias vivas que puedan dañar el yogur y podrás conseguir un yogur más espeso y cremoso.

Deja enfriar hasta que alcance los 45 grados. Grado más, grado menos no pasa nada. Si no tienes termómetro, puedes seguir este truco: la leche tiene una temperatura adecuada cuando puedas mantener un dedo sumergido en la leche sin quemarte. ¡Lávate muy bien las manos antes de hacerlo!

Pon la leche en un recipiente de vidrio o de barro (que no sea metálico), agrégale el yogur natural a temperatura ambiente y remueve bien para que se disuelva.

Tapa el recipiente y déjalo reposar durante 6-8 horas, manteniendo la misma temperatura y evitando que se enfríe. Lo puedes colocar dentro del horno apagado precalentado. Yo meto mi frasco de vidrio envuelto en una manta en un lugar apartado de la cocina.

Después de 6-8 horas la leche debe haber coagulado de manera homogénea. De no ser así, le falta reposar un poco más. Vuélvelo a tapar y déjalo reposar un par de hora más. Entonces introdúcelo a la nevera.

Guarda una porción por si quieres hacer más yogur natural.

Puedes gustar tu yogur al natural o con azúcar, fruta fresca o mermelada.

Conservación: puedes conservar el yogur para una semana en la nevera.

**[oloraalbahaca.weebly.com](http://oloraalbahaca.weebly.com)**