

# IOGURTE DESNATADO 1º FASE DIETA DUKAN

## INGREDIENTES

- 1 litro de leite desnatado
- 1 pote 200 ml de iogurte desnatado
- 1 panela com tampa para ferver o leite
- 1 colher de pau

## MODO DE PREPARO

Despeje o leite na panela e leve ao fogo para ferver. Após subir fervura, retire do fogo e deixe esfriar por 20 minutos com a panela aberta ou coberta com um pano de prato fino. Caso encontre uma capa de nata por cima do leite retire.

Abra o pote de iogurte e despeje no leite, use uma colher de pau para misturar bem. Depois tampe a panela e reserve para o outro dia.

Na manhã do dia seguinte, destampe e seu iogurte estará com uma textura surpreendente. Leve à geladeira e sirva-se no seu café da manhã.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/34961-iogurte-desnatado-1-fase-dieta-dukan.html>