

IOGURTE CASEIRO MAIS NUTRITIVO

INGREDIENTES

- 1 caneca de 200ml de leite
- 1/2 colher de sopa de iogurte natural
- 1 maçã pequena ralada
- 1 colher de sopa de "mel" karo (glicose de milho)

MODO DE PREPARO

Amorne o leite.

Coloque o iogurte na caneca e espalhe -o como se tivesse untando uma forma de bolo.

Coloque o leite e mexa bem.

Tampe a caneca e deixe em um canto sem mexê-la.

Espere coalhar por volta de umas três horas.

Coloque metade em uma tigela, rale a maçã e depois o mel karo, mexa e sirva em seguida.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/42328-iogurte-caseiro-mais-nutritivo.html>