IOGURTE GREGO

INGREDIENTES

1 litro de leite

1 copo de iogurte natural (1 litro de leite = 1 litro de iogurte = 500 ml de iogurte grego)

MODO DE PREPARO

Ferva o leite e deixe amornar até a temperatura de 47ºC (ou até que você consiga colocar um dedo no leite sem se queimar).

Adicione o iogurte natural e misture. Coloque em um recipiente de vidro, enrole um pano seco ou papel alumínio e coloque em algum lugar abafado (eu coloco dentro de uma bolsa térmica) por 8 horas.

Pronto, o seu iogurte natural está pronto. Para fazer o iogurte grego, você precisará de um pano de prato de malha não muito fechada ou similar.

Coloque sobre uma peneira e esta sobre uma panela. Coloque o iogurte na peneira com o pano e deixe todo o soro escorrer para a panela por 4 horas na geladeira.

Está pronto seu iogurte grego.

Pode temperar com ervas finas, queijo, sal e outro temperos e fazer uma deliciosa pastinha para torradinhas (aperitivo/entradas) ou pode usar para fazer outras receitas, como bolos, sorvetes e pães, ou ainda pode saborear com geleia de frutas, mel, cereais, granola, frutas etc. Super nutritivo e saudável!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45305-iogurte-grego.html