

Ideal para los días de calor: Cómo preparar yogurt casero

02/02/2025



¡Refresca tu verano con yogurt casero!

El yogurt es un alimento nutritivo y versátil, perfecto para disfrutar durante los días calurosos. Prepararlo en casa es más fácil de lo que imaginas y te permite personalizarlo a tu gusto.

Ingredientes:

- 1 litro de leche entera (puedes usar leche vegetal para una opción vegana)
- 2 cucharadas de yogurt natural con cultivos vivos

- Opcional: frutas frescas, miel, granola, frutos secos

Preparación:

1. **Calienta la leche:** Vierte la leche en una olla y caliéntala a fuego medio hasta que alcance una temperatura de 85°C. Si no tienes un termómetro, puedes guiarte por pequeñas burbujas que se forman al borde de la olla.
2. **Enfría la leche:** Retira la olla del fuego y deja que la leche se enfríe hasta alcanzar una temperatura de 45°C. Puedes acelerar el proceso sumergiendo la olla en agua fría.
3. **Mezcla los ingredientes:** Agrega el yogurt natural a la leche tibia y mezcla suavemente para combinar.
4. **Incuba el yogurt:** Vierte la mezcla en un recipiente de vidrio y cúbrelo con un paño limpio. Deja reposar en un lugar cálido durante 8-12 horas, o hasta que el yogurt haya espesado. Puedes usar una yogurtera para mantener la temperatura ideal.
5. **Refrigera y disfruta:** Una vez que el yogurt esté listo, refrigéralo durante al menos 2 horas para que se enfríe por completo. ¡Ahora puedes disfrutar de tu yogurt casero!

Consejos:

- Utiliza leche entera para obtener un yogurt más cremoso.
- Asegúrate de que el yogurt natural que uses contenga cultivos vivos, ya que son los que fermentan la leche.
- Puedes agregar frutas frescas, miel, granola o frutos secos a tu yogurt para personalizarlo.
- Si deseas un yogurt más dulce, puedes agregar azúcar o edulcorante al gusto.

iAnímate a preparar tu propio yogurt casero y disfruta de un verano más saludable y refrescante!