

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo

Yogurt Natural

Tiempo de Preparación:

Descripción:

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
2	lts	Leche entera	Preferentemente sin ultra pasteurizar
2	cds	Yogurt natural sin azúcar	Como cultivo iniciador
2	cds	Leche en polvo	Opcional, se usa para mejorar la textura y consistencia
		Utensilios:	
		Olla de acero inoxidable	
		Termómetro para cocina	
		Cuchara o espátula de madera	
		Frascos o recipientes de vidrio con tapa	
		Colador fino o tela de algodón	También se puede utilizar tela manta de cielo (para yogurt griego)
		Incubadora o yogurtera	También puede ser un lugar cálido 35-45°C
		Refrigerador	

#	Preparación para Yogurt Natural:
1	Calentar la leche a 85°C durante 10-15 minutos para eliminar bacterias no deseadas y mejorar la textura.
2	Dejar enfriar de 43-45°C.

CEDO

3	Agregar el yogurt natural como cultivo iniciador.
4	Mezclar suavemente para distribuir las bacterias uniformemente.
5	Verter la mezcla en frascos de vidrio limpios.
6	Incubar a temperatura de 43-45°C, durante 6-8 horas (hasta que el yogurt esté firme y con sabor ácido).
7	Para una textura más suave dejar fermentar 12 horas.
8	Refrigerar el yogurt durante al menos 4 horas antes de consumir.
#	Preparación para Yogurt Griego:
1	Colocar un colador fino o manta de cielo sobre un recipiente.
2	Vaciar el yogurt y dejar drenar en refrigeración por 4 a 6 horas.
3	Entre más tiempo se drene, más espeso será el yogurt griego.