

**Nota: No adelantarse al proceso**

## Receta Platillo

### Preparación de Kéfir

**Tiempo de Preparación:**

**Descripción:**

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1	lt	Leche entera	Preferentemente sin ultra pasteurizar
2	cds	Nódulos de Kefir	Bacterias y Levaduras simbióticas
		Azúcar o Miel	Opcional, se utiliza para mejorar el sabor del kéfir fermentado
		<b>Utensilios:</b>	
		Frasco de vidrio	Con capacidad para 1 litro
		Colador de plástico o acero inoxidable	
		Cuchara de madera o plástico	Evitar metales, para no dañar los nódulos del kéfir
		Tela o tapa perforada	Se usará para cubrir el frasco

#	Preparación del Kéfir de Leche:
1	Verter la leche en un frasco de vidrio limpio.
2	Agregar los nódulos del kéfir y mezclar suavemente.
3	Cubrir el frasco con una tela limpia y sujetar con una liga o usar una tapa con orificios.
4	Dejar fermentar a temperatura ambiente de 20 a 25°C, durante 24 horas.

5	Colar el kéfir para separar los nódulos y reutilizarlos en un nuevo lote.
6	Guardar el kéfir en el refrigerador antes de consumir.
#	<b>Preparación de Suero de Leche Método 1: A partir de Kéfir o Yogur Natural</b>
1	Colocar una manta de cielo o filtro sobre el colador y vaciar el kéfir.
2	Drenar y dejar en refrigeración de 4-6 horas.
3	El líquido que escurre es el suero de leche.
#	<b>Preparación de Suero de Leche Método 2: A partir de Leche con Jugo de Limón o Vinagre</b>
12	Calentar 1 litro de leche a temperatura de 50°C.
13	Agregar 2 cucharadas de jugo de limón o vinagre y mezclar.
14	Dejar reposar 10 minutos hasta que la leche se corte.
15	Filtrar un colador fino para filtrar los sólidos del suero de leche.