





# Yogur

## HECHO EN CASA

¡CONVIÉRTETE EN UN EXPERTO PREPARANDO YOGUR!

### Que Necesitas:

-  1/2 galón de leche
-  40 frascos y tapas de alimentos para bebés reciclados de 2 onzas
-  4 cucharadas de yogur prefabricado o 1 paquete de cultivo iniciador de yogur
-  Bandejas para hornear de 8 " x 11 "

### Instrucciones:

#### 1. ¡Caléntalo!

Calienta la leche en la estufa a fuego medio hasta que alcance 180°F.

#### 2. ¡Enfríalo!

Vierte la leche caliente en un recipiente limpio y poco profundo para que se enfríe, ya sea poniéndolo en el mostrador o en un baño de agua fría hasta que la temperatura baje a 115°F.

#### 3 ¡Revuélvelo!

Agrega el yogur prefabricado y revuelve lo suficiente como para incorporarlo a la leche.

#### 4 ¡Viértelo!

Vierte en frascos limpios y coloca en una bandeja para hornear galletas en el horno (con la luz encendida) durante 12-24 horas. La luz proporciona un calor constante de 110°F

#### 5 ¡Refrigéralo!

Pon frascos en el refrigerador hasta que el yogur esté frío. Déjalo reposar durante aproximadamente 4 a 6 horas. ¡Agrega tu fruta y coberturas favoritas!



Para más ideas visita  
[LecheDeFlorida.com/SunnyBell](http://LecheDeFlorida.com/SunnyBell)



# *¡Explícalo!*

**El yogur está hecho con bacterias que son buenas para nosotros. Calentar la leche la pasteuriza. Esto elimina cualquier bacteria que pueda competir con las buenas bacterias que produce el yogur. ¡Enfriar la leche ligeramente antes de agregar el yogur evita que las altas temperaturas maten a las bacterias buenas! La bacteria se alimenta de la lactosa (el azúcar natural de la leche) y produce ácido láctico como subproducto (este es un tipo de fermentación). El ácido láctico hace que la leche se coagule y espese. ¡Has hecho yogur!**

- 1. ¿Cuándo se le agrega la bacteria al yogur?**
  - A. Cuando el yogur está en el horno durante la noche
  - B. Cuando se le agrega el yogur prefabricado
- 2. ¿Cómo ayudan las buenas bacterias a nuestros cuerpos?**
  - A. Ayudan a nuestro sistema inmunológico
  - B. Hacen que nuestro cabello crezca más rápido
- 3. ¿Qué comen las bacterias buenas para hacer un buen yogur?**
  - A. Las bacterias de la leche
  - B. El azúcar de la leche

Respuesta: 1.B, 2.A, 3.B