

¿Cómo se hace el yogurt?

La producción del yogurt se da mediante un proceso de fermentación de la leche por el cual ciertas bacterias se concentran formando una capa lactosa. La historia de los primeros yogurt se sitúa en Turquía aunque también hay quien lo ubica en los Balcanes, Bulgaria o Asia Central, aunque desde ya hacia mucho tiempo se conocía el proceso de fermentación de la leche, quesos y otros productos lácteos que eran fundamentales en la época.

El aporte de **vitaminas, calcio, potasio y proteínas** hace del yogurt un alimento fundamental en una dieta equilibrada y saludable. A su vez, la incorporación de la bacteria viva es también un gran beneficio para nuestro organismo.

Materiales

1 litro de leche
1 yogurt natural
1 frasco de vidrio con tapa
1 trapo de cocina (toalla mediana)
1 lámpara
1 cucharita
azúcar



Paso a paso:

- Comienza por calentar la leche en una olla a fuego lento y revuelve suavemente. ...
- Esperar a que este un poco tibia, agregar el yogurt y revolver muy bien.
- Coloque la mezcla en el frasco de vidrio dejandolo bien tapado.
- Luego envolver o tapar el frasco con la toallita de cocina bajo el calor de la lampara encendida por 12 horas



Cuando la leche este espesa
es porque se ha convertido
en yogurt