

# YOGUR DE COCO

Nuestro mejor amigo a la hora del desayuno: ¡El yogurt de coco!

Una muy opción para agregar sabor y textura a tus recetas, además de alimentar tu Microbiota intestinal



## Ingredientes (4 porciones)

- 1 lata de 400ml de crema o leche entera de coco
- 2 cápsula de probióticos de alta potencia (40 billones +)

## Preparación

1. Agita la lata de leche de coco. Abre la lata y vierte su contenido en un bowl o frasco de vidrio o cerámica esterilizado. Para esterilizar, simplemente enjuagar el recipiente con agua hirviendo y esperar a que se enfríe.
2. Agregar el contenido de las cápsulas de probióticos y revolver bien con una cuchara de palo o plástica. Asegurarse que los probióticos hayan quedado bien disueltos en la leche o crema.
3. Cubre con una gasa o paño de algodón poroso y limpio, sujeto con un elástico, permitiendo que respire.
4. Deja el bowl en un lugar cálido de la casa por 24 a 48 horas, como por ejemplo el horno con las luces encendidas (sólo las luces). También puedes utilizar una yogurtera. El tiempo dependerá de qué tan espeso quieres tu yogurt, nivel de acidez y cuan cálido sea el ambiente.

### DATO IMPORTANTE:

1. Elige una leche o crema de coco que sea cremosa, sin grumos y sin otros aditivos. (Lady coconut es una buena marca)
2. Es muy importante que la mezcla de leche de coco y probióticos no entre nunca en contacto con superficies metálicas ya que puede inhibir la fermentación.