YOGUR NATURAL CON PROBIÓTICOS

IMPORTANTE: Debemos utilizar **leche de vaca, oveja o cabra** que sean ecológicas y que se encuentren en la zona de refrigerados (suelen tener una caducidad menor debido a que están mucho menos manipuladas).

INGREDIENTES:

- Leche entera
- Para la primera vez un yogur biológico que también puede ser de vaca, oveja o cabra.
- Un sobre o dos, según la cantidad de **Probio expert resilience (Bonusan).**

PREPARACIÓN:

- En los vasos de la yogurtera repartimos la leche
- Añadimos a cada vaso una cucharada de yogur (en las siguientes producciones puede ser uno de los yogures realizados por nosotros anteriormente).
- Añadimos una cucharilla pequeña de Probio expert resilience que previamente a estado 15 minutos en un poco de agua para activar las bacterias.
- Removemos todo bien.
- Programamos entre 8 y 12 horas según la yogurtera.

NOTA: Una vez finalizado el proceso dejamos los yogures un tiempo fuera del frigorífico hasta que se enfríen (una hora aproximadamente) y posteriormente los guardamos en el frigorífico con tapa si tiene la yogurtera o con papel transparente)

YOGUR DE LECHE DE COCO CON PROBIÓTICOS

Receta de "Eva muerde la manzana"

INGREDIENTES:

- (Si no utilizas espesante, el resultado será parecido a un yogur líquido o kefir, perfecto para hacer batidos).
- 500 ml de leche de coco
- Probiótico (Probio Expert Resilience de Bonusan)
- Espesante (opcional): Gelatina Grandes Lagos. (Great Lakes- Roja), o 1 cucharada sopera de almidón de yuca o arrurruz, o 1 cucharadita de gelatina en polvo, o 1 cucharadita de agar agar en polvo.

PREPARACIÓN:

- Echa la leche de coco en una cazuela: Agita bien el brik de leche de coco y vierte 500 ml en una cazuela mediana.
- **Añade el espesante:** Si vas a espesar con yuca o arrurruz, antes de calentar la leche, aparta medio vasito y mezcla con el espesante hasta que se haya disuelto, luego echa esta mezcla a la cazuela. Si vas a espesar con gelatina o agar agar, espolvoréala sobre la superficie de la leche en la cazuela y calienta.
- **Calienta la leche de coco:** Pon la cazuela a fuego medio hasta que le leche comienza a hervir. Si has usado gelatina o agar, éstos comenzarán a derretirse. Bate la leche y baja el fuego. Sigue cocinando y batiendo durante unos minutos hasta que se disuelva la gelatina o que la yuca/arrurruz hayan espesado la mezcla.
- Enfría la leche: Enfría la leche hasta que llegue a unos 45ºC, o hasta que esté templada al tacto.
- **Añade los probióticos:** Un sobre de Probio Expert Resilience previamente activado durante 10 minutos en un poco de agua mineral.
- Deja que el **yogur fermente y cuaje durante 24 horas:** Echa la leche de coco en tarros/bote(s) esterilizados y ponles la tapa. Coloca los tarros en la yogurtera, y si no tienes, sigue las instrucciones de este post. Déjalo fermentar 24 horas.
- **Enfría el yogur:** Si ves que se ha separado en dos capas, remuévelo con una cucharita y luego pon el yogur fermentado en la nevera durante al menos 5-6 horas. Se solidificará según se vaya enfriando.
- **Disfruta:** Ya puedes disfrutar de tu delicioso yogur cremoso de coco. Consúmelo antes de 10 días.

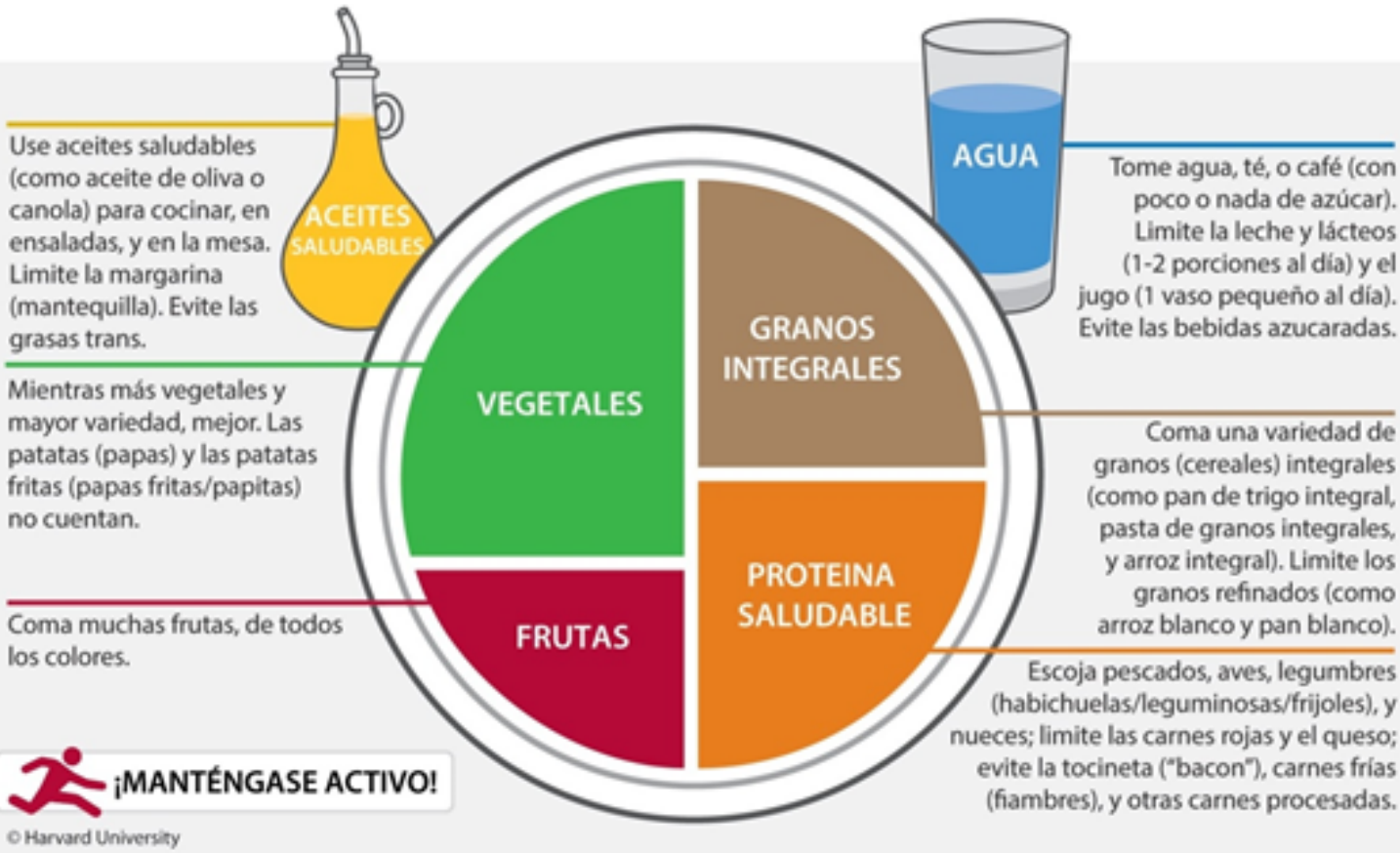
RECOMENDACIONES:

- Gelatina Grandes Lagos. (Great Lakes- Roja)

NUEVA PIRAMIDE NUTRICIONAL DE HARVARD

eskua Therapy Group

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Coma muchas frutas, de todos los colores.

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu