

Iogurte de soja (a partir dos 12 meses)

Crianças —   382 min  8 pessoas

chef.continente.pt/receitas/iogurte-soja-partir-dos-12-meses



Ingredientes

- 1 pacote de bebida de soja (1 l)
- 8 g de ágar-ágar
- 1 iogurte natural de soja (125 g)

Confeção

1. Verta a bebida de soja no copo, acrescente o ágar-ágar e misture durante 15 segundos na velocidade 6.
2. De seguida, programe mais 5 minutos, a 95°C na velocidade 3. Deixe arrefecer.
3. Junte o iogurte de soja e o açúcar. Programe 5 minutos, a 50°C na velocidade 3.
4. **Nota**
O ágar-ágar é uma gelatina de origem vegetal. Se preferir uma consistência bem firme poderá acrescentar mais um pouco de ágar-ágar (ou fermentos lácteos). Encontra-os na secção dos dietéticos dos hipermercados ou em lojas da especialidade.
5. **Dica**
O truque para fazer bons iogurtes é abafá-los bem. Durante a fermentação o copo não deve ser aberto nem mexido. Evite deixá-lo num lugar frio da casa e não deixe fermentar mais do que o tempo indicado na receita.