



Elaboración de yogurt casero

Ingredientes:

1 litro de leche fresca

2 cucharadas colmadas de leche en polvo

1 cucharada de yogurt comercial

1

Mezcla la leche fresca con la leche en polvo.



2

Calentar la mezcla hasta que hierva durante 1 minuto.



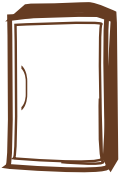
3

Cambiar de recipiente y enfriar hasta 43°C.



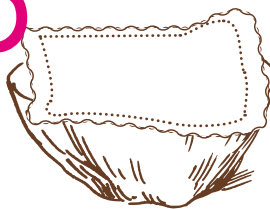
6

Refrigerar la cuajada hasta que enfríe.



Dejar cuajar la mezcla inoculada a una temperatura de 41° a 43°C hasta que adquiera consistencia espesa.

5



Agregar el yogurt "iniciador" a la mezcla de leche contenida en el recipiente (tapar con malla o paño, o poner en termo).

4

7

Envasar en un recipiente de vidrio o bolsa de polietileno.



Recomendaciones:

- Trabajar en un sitio con suficiente calor para que el cultivo del yogurt se desarrolle (paso 5). Ejemplo: cerca de la cocina o, si se prefiere, colocar en un horno un recipiente con agua a una temperatura mantenida entre 41 y 43°C durante 2 a 3 hrs. Esto es de estricto cumplimiento, pues si la temperatura asciende a 49°C el cultivo muere, y si desciende a 35°C la acción de los microorganismos se detiene.
- En lugar de leche fresca se puede usar leche evaporada (ya no añadir leche en polvo).
- La utilización del yogurt comercial como «iniciador» sólo es indispensable la primera vez que se elabora el yogurt casero, pues en las siguientes ocasiones se puede emplear una cucharada del yogurt preparado por usted.
- Si desea obtener un yogurt intensamente ácido es necesario que la mezcla permanezca a 41 o 43°C, 1 hora o más como mínimo, después que haya cuajado el producto.
- El producto puede consumirse de forma natural o con adición de miel, vainilla, confituras o mermelada de frutas.
- El yogurt refrigerado a temperatura de 4 a 5°C puede durar hasta una semana, sin sufrir alteraciones en sus características físicas y sensoriales (sabor y textura).



Mermelada de Quinua



Ingredientes:

- 2 tazas de quinua
- 4 tazas de azúcar corriente
- 4 palitos de canela
- 5 cabezas de clavo de olor
- 2 cucharillas de esencia de vainilla
- 3 tazas de agua



quinua

1

Colocar y mezclar en una cacerola los ingredientes: el agua, la quinua, el azúcar, la canela y la esencia de vainilla.



2

Dejar reposar durante una hora a temperatura ambiente.



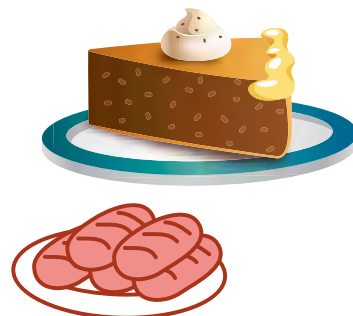
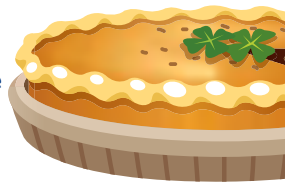
3

Hervir, a fuego moderado, moviendo la preparación durante unos 45 a 50 minutos con una espátula de madera. Cuando la mermelada esté en su punto correcto se reducirá el agua que tiene (que se vea el fondo de la caserola cuando se remueva).



Recomendaciones:

Esta preparación se utiliza en todo tipo de masas de repostería, principalmente en los rellenos de: tortas, empanadas, postres, galletas, panes, etc.



2 Gastronomía