



YOGURT



@LACOCINITADEDIGNA



LACOCINITADEDIGNA

CONTENIDO:

- Yogurt básico
- Yogurt con probióticos
- Yogurt industrial
- Yogurt griego
- Mi gurt / helado de yogurt
- Yogurt líquido de fresa
- Yogurt líquido de piña
- Yogurt de oreo
- Yogurt cereal especial
- Granola para yogurt
- Yogurt con mermelada
- Mermelada de fresa
- Mermelada de ciruela
- Mermelada de piña
- Mermelada de durazno
- Mermelada de mora
- Parchita en almíbar
- Mango en almíbar
- Guanábana en almíbar
- Yogurt pie de limón (sin video)
- Yogurt pie de parchita (sin video)
- Aderezos para ensaladas a base de yogurt
- Tips y recomendaciones



@LACOCINITADEDIGNA



LACOCINITADEDIGNA

Yogurt básico

INGREDIENTES

- Yogurt natural firme: 1 y ½ tz. (150 g aprox.)
- Leche en polvo: 2 y ½ taza
- Agua: 1 litro



PREPARACIÓN

1. En la licuadora colocar el agua con la leche en polvo y proceder a licuar y llevamos al fuego hasta hervir. Retirar del fuego y dejar que la temperatura baje a unos 40°C .
2. En otro bowl incorporamos el yogurt firme y mezclamos con la leche preparada hasta que todo quede bien integrado.
3. Luego procedemos a colocar la mezcla en un envase con tapa lo tapamos bien y cubrimos con un paño o mantel limpio, luego lo colocamos en una bolsa y lo dejamos reposar en un lugar cálido de 12 a 18 horas, puede ser en una cava (las que se usan para almacenar hielo, con su tapa) o en el horno de la cocina apagado y cerrado.
4. Pasado ese tiempo, el yogurt habrá cuajado y estará firme, en ese punto se debe reservar en la nevera bien tapado.
5. Una vez fríos estarán listos para el envasado y consumo, se puede adicionar con el preparado acompañante de su preferencia, como por ejemplo: mermeladas de frutas, granola, sirope, miel, cereal, chocolate, trocitos de frutas, etc.



TIPS PARA LA ELABORACIÓN DE YOGURT

- Cuando llevamos a reposar la mezcla, una vez lista y ya envasada, no debe tener contacto con el medio ambiente para que pueda cuajar adecuadamente (fermentar).
 - Mientras mejor sea la leche, mejor será el yogurt, por eso debe ser leche entera para conseguir un yogurt cremoso.
 - Una vez hayan realizado el yogurt, es bueno reservar 1 o 2 vasos de esa mezcla para tomarlo como base de cultivo y utilizarlo para una próxima elaboración (estos deben guardarse bien tapados y al natural, es decir sin mermeladas u otros aditivos)
 - Si se compra leche pura de vaca, deben asegurarse de que no esté ligada, en ocasiones a esta le agregan agua en exceso y no es conveniente utilizarla así. Si es el caso debe anexar aproximadamente unas ocho (8) cucharadas de leche en polvo completa por cada litro y mezclar muy bien.
- ✓ **El rendimiento** de esta mezcla es de diez (10) yogures en vasos de 180 ml.; sin embargo su rendimiento varía según los envases utilizados para su distribución.

Envase de 180 ml.



Yogurt con pro bióticos

Ingredientes:

- Leche líquida: 1500 ml
- Capsulas de pro bióticos: 2
- Base de yogurt: 240 g

Preparación:

1. En un bowl verter la leche líquida que debe estar tibia, sacarle media taza aparte.
2. A la media taza agregarle las dos capsulas de pro bióticos (Debe sacarse el polvo de la capsula y desechar el plástico), mezclar e integrar al resto de la leche.
3. Agregar a la leche tibia la base del yogurt, mezclar para integrar.
4. Verter la mezcla en una taza con tapa, una vez cerrada la taza envolverla en un paño y por consiguiente en una bolsa, de esta manera se debe dejar en un lugar caluroso por aprox. 12 horas.
5. Una vez transcurrido este tiempo puede sacarse, debe estar firme y podrá utilizarse para cualquier preparación,



Yogurt Industrial

INGREDIENTES

- Leche en polvo: 1 kl. (7 tz.)
- 2 yogurts yoka natural (300 g aprox.)
- Agua: 3 litros
- 10 envases plásticos #24 o 30 envases plásticos #7



PREPARACIÓN

1. En un envase plástico grande agregar 2 lts. de agua mineral a temperatura ambiente y añadirle los yogurts yoka (u otra marca de yogurt) con un batidor de mano para disolver muy bien.
2. Agregar poco a poco la leche en polvo y mezclar hasta disolver los grumos.
3. Agregar poco a poco el 1 litro de agua hirviendo a la mezcla anterior (del yogurt con la leche) y remover hasta lograr una temperatura tibia ideal (40°C).
4. Envasar rápidamente en los vasitos de yogurt y tapar muy bien, dejando un espacio para colocar luego la fruta, guardar los vasitos plásticos en caja o cava de anime y cubrirlo con una cobija y una bolsa negra.
5. Dejar guardado los yogures por 12 horas, después de este tiempo sacarlo e introducirlos en la nevera y cuando estén fríos podemos incorporar la fruta a cada uno.



Yogurt griego

INGREDIENTES

- Yogurt natural firme: 1 y ½ tz. (150 g aprox.)
 - Leche en polvo: 2 y ½ tz. (250 g)
 - Agua: 1 litro
-

- 1 Tela fina para usar como colador
- 1 Colador (el usado para cernir harina)



PREPARACION

6. En un bowl agregar el agua caliente (aprox. unos 40°C) con la leche en polvo y proceder a mezclar hasta que se incorpore bien.
1. En otro bowl incorporamos los dos (2) yogurt firme y mezclamos con un poco de la leche anterior
2. Posteriormente vamos a devolver esta mezcla del paso no.2 (yogurt) a la mezcla del paso no.1 (leche), hasta que todo quede bien integrado.
3. Una vez realizado, se coloca la mezcla en un colador de tela el cual amarramos en forma de saquito y lo dejamos reposar en un colador tradicional (el que se usa para cernir la harina)
4. Lo dejamos en reposo colándose por un lapso de 5 a 6 horas, en este procedimiento, se busca que la mezcla se le salga todo el suero.
5. Una vez pasado este tiempo abrimos el colador de tela (saquito) y procedemos a pasarlo por el colador (el usado para cernir harina) para que rompa su estructura y quede un yogurt cremoso.
6. Luego se reserva en la nevera en un envase tapado



TIPS DEL YOGURT GRIEGO

- ✓ La única diferencia entre el yogur “normal” y el yogur griego es que a la variedad griega se le ha quitado el suero, concentrando su sabor.
 - ✓ Este yogurt tiene un porcentaje más alto de proteína
 - ✓ Por su método de des-suerado, es un yogurt más ácido
 - ✓ Es ideal para agregarlo a tus platillos y sustituirlo por otros ingredientes más calóricos porque este yogurt no se cuaja al someterlo a altas temperaturas.
 - ✓ Se puede hacer salsas para tus ensaladas, galletas, solo agregándole las especias de tu preferencia.
-
- ✓ **El rendimiento** de esta mezcla es de ocho (08) a diez (10) yogures aproximadamente, en vasos de 180 ml., sin embargo su rendimiento varía según los envases utilizados para su distribución.

Envase de 180 ml



@LACOCINITADEDIGNA



LACOCINITADEDIGNA

Helado Yogurt / yogurt líquido

INGREDIENTES

- Yogurt natural firme: 1 y ½ tz. (150 g aprox.)
- Leche en polvo: 2 y ½ tz. (250 g)
- Agua: 1 lt.
- Frutas (de su preferencia) : ½ kl.



PREPARACIÓN

1. En la licuadora colocar el agua con la leche en polvo y proceder a licuar y llevamos al fuego hasta hervir. Bajar del fuego y Dejar que la temperatura baje hasta 40°C.
2. En otro bowl incorporamos el yogurt firme y mezclamos con la leche preparada hasta que todo quede bien integrado.
3. Luego procedemos a colocar la mezcla en un envase con tapa, lo tapamos bien y cubrimos con un paño o mantel limpio, luego lo colocamos en una bolsa y lo dejamos reposar en un lugar cálido por 24 horas, puede ser en una cava (de las que se usan para almacenar hielo, con su tapa o en el horno de la cocina apagado y cerrado).
4. Pasado ese tiempo, el yogur habrá cuajado y estará firme,
5. **Helado de Yogurt:** Luego de estar los yogures, se corta una parte de las frutas en trozos y la otra mitad se licua con el yogurt firme, una vez este licuado agregarle los trozos y mover hasta que se integren, envasar y llevar al congelador o frízer por un lapso de 24 horas.
6. **Yogurt Líquido:** Luego de estar los yogures, se corta una parte de las frutas en trozos y la otra mitad se licúa con el yogurt firme, una vez este licuado agregarle los trozos y mover hasta que se integren, envasar y llevar a la nevera tapado.



Yogurt líquido de fresa

INGREDIENTES:

- Yogurt: 500 g
- Fresas picadas: 170 g
- Azúcar: 50 g

PREPARACIÓN:

1. Unir todos los ingredientes y licuarlos.



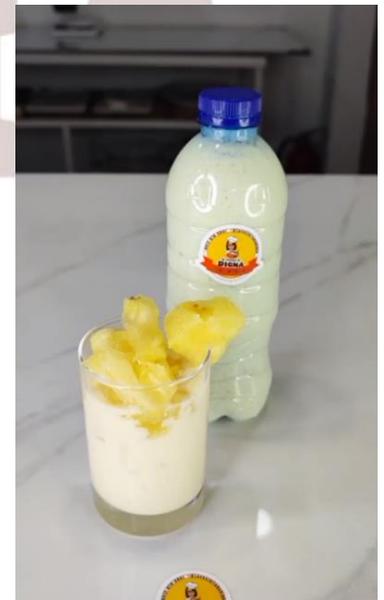
Yogurt líquido de piña

INGREDIENTES:

- Yogurt: 500 g
- Piña: 240 g
- Azúcar para la piña: $\frac{1}{4}$ tz (50 g)
- Azúcar para el yogurt: $\frac{1}{4}$ tz (50 g)

PREPARACIÓN:

1. En una olla colocar la piña con los 50 g de azúcar y llevar a fuego medio removiendo constantemente hasta que se haga un almíbar, bajar del fuego y dejar enfriar.
2. Unir el yogurt, con los otros 50 g de azúcar y la piña en almíbar realizada al principio, mezclar, llevar a licuar y estará listo.



Yogurt de oreo

Ingredientes:

- Domo #16
- Helado de oreo
- Yogurt
- Galletas oreo triturada

Preparación:

1. Tomar el vaso y colocar una capa de helado de oreo, seguida de una capa de yogurt y una capa de galletas oreo trituradas. Repetir el proceso hasta llenar el domo.
2. Se puede decorar con una galleta oreo completa o en trozos.



Yogurt cereal especial

Ingredientes:

- Yogurt: 200 g
- Mermelada de Piña: 20 g
- Granola: 20 g
- Fresas fileteadas. 2
- Cereal (De Su Preferencia): 9 g
- Gotas de Chocolate Oscuro: 20 g
- Nutella (o el topping de Preferencia) 5 g
- Mini Pack L

Preparación:

1. Tomar el mini pack talla L y verter aprox. 200 g de yogurt.
2. Luego, por la parte superior hacer un efecto tipo tres estaciones con las fresas fileteadas, las gotas de chocolate y el cereal, por último, esparcir un topping de nutella o el sirope de preferencia.



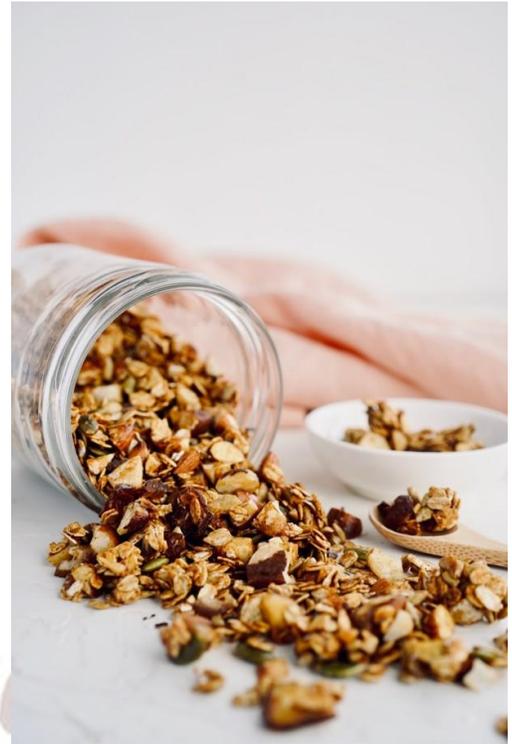
Granola para yogurt

Ingredientes:

- Avena: 180 g
- Coco en trocitos: 100 g
- Almendras troceadas: 80 g
- Nueces troceadas: 40 g
- Pasas: 100 g
- Maní en trocitos o entero: 60 g
- Miel: 100 ml
- Aceite de Coco: 15 ml

Preparación:

1. En un bowl unir todos los frutos secos y verterles el aceite de coco y la miel, mezclar.
2. Verter la mezcla bien extendida en una bandeja con papel encerado o papel bond engrasado.
3. Llevar a hornear a 150°C durante 20 minutos, debe sacarse cada 5 minutos para movilizarla con una cuchara, esto para evitar que se queme y quede suelto y manejable, después de estar fuera del horno, una vez reposada, estará lista.



Yogurt con mermeladas

Ingredientes:

- 180 g de Yogurt
- 40 g de Mermelada de Piña
- 40 g de Mermelada de Durazno
- 40 g de Mermelada de Fresa
- 48 g o (3 unidades) de fresas
- Domo N° 7

Preparación:

1. Tomar el vaso (en este caso es un domo de 7 onzas) y para este tamaño se vierten 180 g de yogurt.
2. La mermelada se le puede colocar en la parte de abajo o en la parte de arriba, eso varía según la preferencia. Para el vaso de 7 onzas se recomiendan alrededor de 40 g de mermelada de cualquier fruta.
3. Se le puede agregar trozos de frutas frescas siempre y cuando no se vayan a guardar por demasiado tiempo los yogures.



Nota: Para hacer yogurt con trozos de piña o licuado con piña se recomienda mezclar los trozos de piña con un poquito de agua y azúcar y llevarlos a fuego bajo hasta que se les haga una especie de almíbar, esto para que la piña no les corte el yogurt.

Dato: La piña contiene una enzima llamada bromelina, la cual descompone proteínas, por ello está al unirse al yogurt lo corta debido que la leche tiene aprox. 3.4 g de contenido proteico.



Confitura o sirope de fresas

INGREDIENTES

- Fresas frescas: ½ kg.
- Azúcar: 2 tz. (400 g)



PREPARACIÓN

1. Lavar y limpiar muy bien las fresas quitando las partes dañadas y las hojitas.
2. En un envase con tapa, se van a colocar las fresas enteras o en trozos alternando con el azúcar, se deja reposar en la nevera tapado para macerar por 24 horas.
3. Una vez la fresa haya soltado su líquido unido con el azúcar, procedemos a colocarlo en una olla y llevamos al fuego medio/bajo por 30 minutos aproximadamente (sin agua)
4. Debemos dejarlas reducir hasta que tenga una consistencia un poco espesa (sirope).
5. Apartar del fuego y dejar enfriar a temperatura ambiente.
6. Envasar en un frasco de vidrio previamente lavado y esterilizado y reservar en la nevera.

Este sirope o preparado se puede utilizar para helados, yogurt, decoración, etc.



Mermelada de Fresa

INGREDIENTES

- Azúcar: 1 y ¼ tz. (250 g)
- Fresas: 600 g
- Jugo de limón: 2 cdas. de 15 ml (20 ml aprox.)



PREPARACIÓN

1. En una olla colocar el azúcar con las fresas (cortadas en trozos pequeños) y la llevamos a fuego medio, hasta ver que el azúcar esté completamente diluida.
2. Pasado los 10 min. le agregamos el zumo de limón y removemos.
3. Luego de 15 o 20 min. se notara que la mermelada se ha tornado brillante y un poco espesa, en ese momento apartamos del fuego y la dejamos reposar hasta que enfríe.
4. Una vez enfriada la mermelada, se debe envasar en un frasco limpio y esterilizado, tapar y conservar en la nevera.

✓ Esta mermelada rinde para aproximadamente veinte (20) yogures



Mermelada de ciruelas pasas

INGREDIENTES

- Azúcar: 2 tz. (400 g)
- Ciruelas pasas (cortada en trozos): 2 tz. (250 g)
- Agua: 1 tz. (200 ml.)
- jugo de limón (opcional): ½ tz.



PREPARACIÓN

1. Se coloca en una olla el azúcar, las ciruelas pasas (cortadas en trozos), el jugo de limón y el agua.
2. Se lleva a fuego medio, hasta que hierva y espese tornándose oscura y con textura de miel.
3. Retiramos del fuego y dejamos reposar hasta que se enfríe completamente nuestra mermelada.
4. Colocar en un envase de vidrio previamente lavado y estilizado, guardar, tapar y reservar en la nevera.

- ✓ Esta mermelada rinde para aproximadamente veinte (20) yogures



Mermelada de Piña

INGREDIENTES

- Azúcar: 2 tz. (400 g)
- 1 piña mediana (cortada, pelada y rallada)



PREPARACIÓN

1. Se coloca en una olla a fuego medio, hasta ver que se hace un almíbar, aproximadamente 20 minutos.
2. Retirar del fuego una vez esté lista y envasar en un frasco de vidrio previamente lavado, esterilizado.

✓ Esta mermelada rinde para aproximadamente veinte (20) yogures

La Cocinita de
DIGNA



Mermelada de durazno

INGREDIENTES

- Duraznos (pelados): 1 kl.
- Azúcar: 2 tz. (400 g)
- Agua: ½ tz. (100 ml)
- Jugo de limón (opcional): 20 ml



PREPARACIÓN

1. En una olla colocar el azúcar con los duraznos enteros (pelados) y el agua; la llevamos a fuego medio, hasta ver que el azúcar este completamente diluida.
2. Pasado los 10 min. le agregamos el zumo de limón y removemos.
3. Luego de 20 min. aprox. se notara que la mermelada se ha tornado brillante y con una contextura de miel, en ese momento apartamos del fuego y la dejamos reposar hasta que enfríe.
4. Una vez fría la mermelada, se debe envasar en un frasco limpio y esterilizado, tapar y conservar en la nevera.

✓ Esta mermelada rinde para aproximadamente veinte (20) yogures



Mermelada de moras

(sin video)

INGREDIENTES

- Azúcar: 2 tz. (400 g)
- Moras (cortadas en trozos): 500 g
- Agua: 2 tz. (400 ml)
- jugo de limón: 1 cda. de 15 ml. (12 g)



PREPARACIÓN

1. Se lavan las moras y se licuan con las 2 tz. de agua.
 2. Luego se agrega el jugo de limón y se cuela esta mezcla.
 3. Se coloca en una olla con el azúcar y se lleva a fuego medio/bajo, hasta que se vaya reduciendo y tome una consistencia espesa.
 4. Se retira del fuego y se deja reposar a temperatura ambiente.
- ✓ Esta mermelada rinde para aproximadamente veinte (20) yogures



Parchita en almíbar

INGREDIENTES

- Azúcar: 4 tz. (800 g)
- Pulpa de parchita: 1 kl.



PREPARACIÓN

1. Licuar la pulpa de la parchita y luego colar, para extraer su concentrado.
2. Luego se mezcla con el azúcar y se lleva a cocción a fuego lento.
3. Mover constantemente con paleta de madera, al hervir fuerte dejamos 5 minutos más y luego apagamos.
4. Al enfriar, guardar en la nevera en un envase bien tapado.



Mangos en almíbar

INGREDIENTES

- Azúcar: 4 tz. (800 g)
- Mangos maduros (duritos): 1 kl.
- Agua: 1 tz. (200 ml)



PREPARACIÓN

1. Lavar, pelar y cortar los mangos en cuadros grandes licuarlos y colarlos.
2. Extraemos el concentrado del mango y procedemos a mezclar con el azúcar y llevar a cocción a fuego medio.
3. Mover constantemente con una paleta de madera, luego al hervir fuerte dejar 5 minutos más y retirar del fuego y dejar enfriar.
4. Posteriormente guardamos en la nevera para enfriar.

NOTA: También puedes realizar esta receta con mangos pintones (Tipo jalea) solo debes pelar y cortar en trozos, colocarlos a hervir con 500 ml. de agua y luego desechar esa primera agua, para bajar el nivel de acidez y volver a hervir con la cantidad especificada (200 ml. de agua) si es necesario colocar una taza más de azúcar.



Guanábana en almíbar

INGREDIENTES

- Azúcar: 4 tz. (800 g)
- Guanábana: 1 kl
- Agua: 1 tz. (200 ml)



PREPARACIÓN

1. Pelar la guanábana y extraer sus semillas, luego poner la pulpa de la guanaba en la licuadora con el agua.
2. Luego llevar a fuego medio agregando el azúcar.
3. Mover constantemente con una paleta de madera, y al hervir haciendo burbujas, dejar 5 minutos más y retirar del fuego.
4. Esperar a que enfríe y luego guardar en la nevera.

DIGNA



Yogurt pie de limón

(sin video)

INGREDIENTES

- 1 mezcla de yogurt básico o industrial

PARA LA CREMA DE LIMÓN

- Leche condensada: 1 lata o (295 g)
- jugo de limón: ¼ tz. (60 ml)
- maicena: 1 cda. de 15 cc (6 g)



PREPARACIÓN

Preparación de la crema de limón:

1. Se le licua la leche condensada y el jugo lo incorporamos poco a poco luego agregamos la maicena, e introducimos al horno solo por 5 min.
2. Retiramos del horno y dejamos enfriar para luego refrigerar y agregar a nuestros envases con yogurt.



Yogurt pie de parchita

(sin video)

INGREDIENTES

- 1 mezcla de yogurt básico o industrial

PARA LA CREMA DE PARCHITA

- Leche condensada: 1 lata o (295 g)
- Concentrado de parchita: 1 tz. (200 ml)
- Maicena: 1 cda. de 15 cc. (6 gr.)



PREPARACIÓN

Preparación de la crema de limón:

1. Se le licua la leche condensada y el concentrado de parchita lo incorporamos poco a poco luego agregamos la maicena, e introducimos al horno solo por 5 min.
2. Retiramos del horno y dejamos enfriar para luego refrigerar y agregar a nuestros envases con yogurt.
3. Podemos decorar con galletas María y sirope de parchita.



Aderezos para ensalada a base de yogurt

INGREDIENTES

- Yogurt natural firme: ½ tz.
- Perejil picadito: 1 cda. de 15 cc.
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

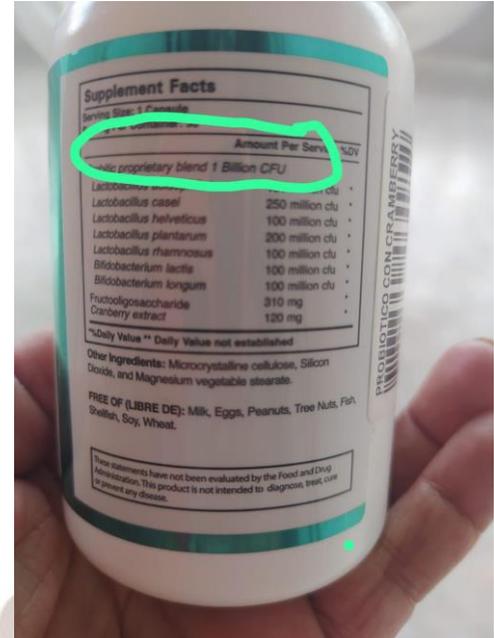
1. Unir todos los ingredientes y mezclar hasta integrar.

Nota: Estos aderezos los podemos realizar con otros rubros como cilantro, ají dulce entre otros.



Los pro bióticos y sus beneficios

Los pro bióticos son alimentos o suplementos que contienen microorganismos vivos destinados a mantener o mejorar las bacterias "buenas" (micro biota normal) del cuerpo. Los prebióticos son alimentos (generalmente con alto contenido de fibra) que actúan como nutrientes para la micro biota humana. En otras palabras, el yogurt con pro bióticos se considera un "súper alimento", además de uno de los alimentos más importantes. Cuando se obtiene a partir de la leche de vaca, las propiedades nutricionales del yogurt aumentan, aportando a nuestro organismo gran cantidad de calcio, potasio, magnesio, vitamina D, vitamina K2, ácidos grasos omega 3, enzimas y por supuesto pro bióticos. **Los pro bióticos para el yogurt deben comprarse de menos de 1 billón CFU (bacterias), esa información la pueden verificar detrás del envase como se muestra en la foto. No es necesario que sea de más de un billón CFU (bacterias) ya que para dar fuerza al yogurt basta con un pro biótico suave.** Mientras menos CFU tenga en pro biótico más barato debería ser, en Venezuela pueden conseguirse en farmatodo y en farmacias SaaS.



Principales ventajas de tomar yogurt pro biótico:

1. Mejora la digestión.
2. Reduce el riesgo de sufrir diabetes de tipo 2.
3. Disminuye el riesgo de padecer un cáncer colon rectal.
4. Previene la osteoporosis.
5. Ayuda a controlar el peso.
6. Fortalece el sistema inmunitario.
7. Controla la presión arterial.
8. Reduce el colesterol 'malo'

Diversos estudios han demostrado que entre las ventajas de tomar yogurt pro biótico se encuentran la regulación de los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre y la reducción de la presión arte



Preguntas y respuestas

1. ¿Cuánto dura el yogurt?

R. 10 días con frutas o sin frutas.

2. ¿Qué yogurt puedo utilizar para realizar la base?

R. Yoka, los Andes, Alpina, griego y cualquier otro que no contengan fruta y que sea firme.

3. ¿Puedo realizar el yogurt sin el yogurt para fermentar?

R. No, no puedes ya que debes de tener una materia de fermento para leche.

4. ¿Puedo usar mi yogurt para hacer más yogurt?

R. Si, si puedes hacerlo, apartas tu yogurt natural para tus próximas preparaciones.

5. ¿Puedo colocarle azúcar al yogurt?

R. Si puedes, pero no es necesario ya que, las mermeladas contienen suficiente azúcar, si deseas puedes agregarle 1 tz. de azúcar a la preparación del yogurt industrial después de cuajado.

6. ¿Qué puedo hacer si mi yogurt no toma la consistencia deseada?

R. Puedes hacer, frígurt, helado, usarlo como base para futuros yogures restándole agua, hasta para tortas te puede ser útil.

7. ¿Puedo hacer yogurt con leche descremada?

R. Si se puede.

8. ¿Puedo hacer un yogurt de chocolate?

R. Si puedes hacer un Ganache de chocolate y agregarle un poco a cada envase.

9. **Recomendación:** Es importante que uses leche de buena calidad ya que, de no ser así puede salir tu yogurt muy líquido

10. ¿Qué marcas de leche puedo utilizar?



Temperatura y tiempo en el yogurt

Si el agua con la que se batirá la leche (o la leche natural) está por debajo de 30°C la fermentación será muy lenta (unas 24 horas o más) porque las bacterias apenas estarán activas.

Con temperaturas superiores a los 50°C las bacterias empiezan a inactivarse y morir, es decir, se queman, se tarda más que a 42-45°C y no se obtiene un yogurt de más calidad, por lo que no tiene sentido buscar temperaturas cercanas a 50°C.

Por tener una idea de cuánto se tarda en realizar la fermentación en función de la temperatura, con temperaturas cercanas a los 45°C se tarda unas 2-3 horas en llegar a pH 4,6, mientras que si la temperatura es de 37°C se tardaría unas 5-6 horas.

Si no se cuenta con un termómetro para medir la temperatura del agua, un truco casero es tibar el agua de manera que el calor sea soportable para meter tu mantenido que no te quemes.



***como
dedo
allí y***



Y
o
g
u
r
t



Comercialización de

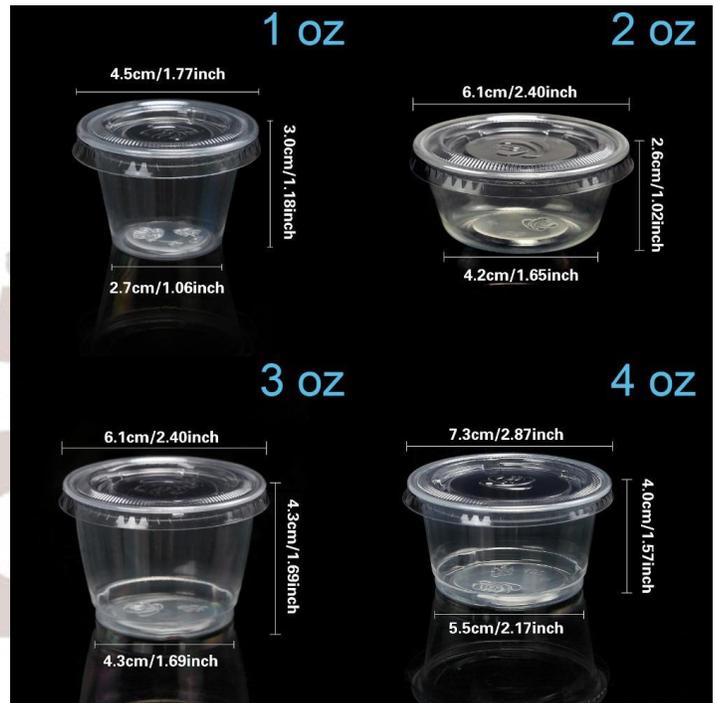


TABLA DE CONVERSIÓN DE LÍQUIDOS TZ - ML. - GR.



PRODUCTO	1 Tz.	3/4 tz.	1/2 tz.	1/3 tz.	1/4 tz.
AGUA	200 ml = 200 g	150 ml = 150 g	100 ml = 100 g	60 ml = 60 g	50 ml = 50 g
JUGO DE LIMÓN	200 ml = 200 g	150 ml = 150 g	100 ml = 100 g	60 ml = 60 g	50 ml = 50 g



@LACOCINITADEDIGNA



LACOCINITADEDIGNA

YOGURT

LA COCINITA DE DIGNA TLF: 0412-835-5167

VINAGRE	200 ml = 200 g	150 ml = 150 g	100 ml = 100 g	60 ml = 60 g	50 ml = 50 g
LECHE	200 ml = 200 g	150 ml = 150 g	100 ml = 100 g	60 ml = 60 g	50 ml = 50 g
CLARAS DE HUEVO	220 ml = 220 g	165 ml = 165 g	110 ml = 110 g	65 ml = 65 g	55 ml = 55 g
PANELA DERRETIDA	200 ml = 250 g	165 ml = 212 g	100 ml = 150 g	65 ml = 75 g	50 ml = 62 g
GRANADINA	200 ml = 200 g	150 ml = 150 g	100 ml = 100 g	60 ml = 60 g	50 ml = 50 g
GLICERINA	210 ml = 270 g	157 ml = 202 g	105 ml = 135 g	63 ml = 81 g	52 ml = 67 g
ACEITE	200 ml = 190 g	150 ml = 147 g	100 ml = 95 g	60 ml = 57 g	50 ml = 47 g
MARGARINA DERRETIDA	225 ml = 200 g	160 ml = 150 g	110 ml = 100 g	70 ml = 65 g	55 ml = 50 g

Cuadro de marcas

MATERIALES	CHILE	EEUU	COLOMBIA	ECUADOR	PERÚ	ARGENTINA	PANAMA	VENEZUELA	REPÚBLICA DOMINICANA
MANTEQUILLA	- Sureña - Soprole - Quiyayes - Colum	- Land o Lakes - Grat Value	- Colanta	- Mantequilla sin sal Super Maxl	- Sigma - Laive - Gloria		- Country Maid - Land o Lakes	- Maracay - Paiza - Torondoy - Campestre	- Rica - Sousa Sin Sal - Lurpak
MARGARINA	- Pamperita - Sureña	- Imperial - Mi Mavesa	- Dagusto Repostera - Astra - Fina	- Margarina Regia	- Sello de Oro - La Danesa - Regia			- Mavesa - Margarina Repostera Chef - Margarina Repostera Marisol	- Gold cup
CHANTILLY	- Puratos - Ambiente - Colum	- Great Value Heavy Whipping Cream 36%	- Puratos - Chantilly Whip Topping - Chantilly en polvo	- Cover Puratos - Chantilly Royal en Polvo	- Fleischmann - Masscream - Moldant - Goolcream (bolsa roja)	- Chantilly Ledevit	- Chantilly Dawn - Hulala - President - Bravo - Ambiente	- Chantilly ken	- Whip'n ice
MANTECA	- Astra	- Great Value - Crisco	- Frida		- Primavera - Famosa	- Primer Premio - Volcde del día	- Crisco	- Aura - Coposa	- Aura - Coposa
CHOCOLATE DE COBERTURA	- Chocolate Cobertura Caravella - Chocolate Real Callebaut	- Carat (Puratos) - Sweet tooth Fairy - Cobertura Mercckens	- Chocolate Cordillera - Cobertura Biachi - Casa Luker - Cacao Corona		- Cobertura Gold Bit - Chocolate Winters - Cobertura y Cacao de Negusa - Cordillera	- Chocolate Alpino Baño y Cobertura	- Cobertura y Cordillera	- Chocolate de Cobertura St.Moritz	- Chocolate Sucedaneo Master Martini
COLORANTES	- Drip Color - Americolor	- Wilton - Colour Mill - Americolor	- Wilton - Americolor - Colorisa - Payasito en gel - Prodia		- Elymar (gel) - Star Chemical - Jofzac	- Fleibor - King Dust - Circe	- Americolor - Colorisima - Chefmaster (en polvo)	- Wilton - Americolor - Colorante Fab - Chefmaster	- Americolor - Chefmaster
HARINA	- Collico - Purato	- Presto	- Robinson - La monjita - San Miguel		- Blanca Flor - Molitalia - Bells			- Robin Hood - Blanca Flor - Doña María	- Queen Cuality - Blanquita
LECHE	- LoncoLeche - Colum	- Dairy Pure	- Pro leche - Algarra - Klim		- Gloria - Laive			- San simon - Los andes - La campiña	

MEDIDAS EN GRAMOS DE CUCHARADAS-CUCHARADITAS



@LACOCINITADEDIGNA



LACOCINITADEDIGNA

TABLA DE CONVERSIÓN DE MEDIDAS TAZAS - GRAMOS

TABLA MEDIDA Y PESO DE LAS CDTAS.			
PRODUCTO	CDTA. (5 CC.-ML.)	CDA. (7.5 CC.-ML.)	CDA. (15 CC.-ML.)
Aceite	4 g	5 g	11 g
Ácido cítrico	4 g	6 g	11 g
Agua	3 g	6 g	13 g
Azúcar blanca	4 g	5 g	12 g
Azúcar glass	2 g	3 g	9 g
Base de helado sabor a mantecado	4 g	7 g	15 g
Bicarbonato	4 g	8 g	13 g
Cacao en polvo	1 g	2 g	5 g
Café en polvo	1 g	2 g	3 g
Canela	2 g	3 g	5 g
Caramelina	3 g	8 g	15 g
CMC	4 g	5 g	10 g
Edulcorante	2 g	4 g	8 g
Gelatina sin sabor	3 g	5 g	9 g
Glicerina	4 g	7 g	15 g
Glucosa	5 g	10 g	16 g
Jugo de limón	3 g	4 g	12 g
Leche en polvo	1 g	2 g	6 g
Levadura	3 g	4 g	9 g
Licor	4 g	5 g	10 g
Linasa	2 g	3 g	6 g
Macerado	5 g	7 g	15 g
Maicena	2 g	3 g	6 g
Mantequilla de maní	6 g	8 g	16 g
Margarina derretida	3 g	5 g	8 g
Margarina sólida	4 g	6 g	12 g
Merengue	2 g	3 g	4 g
Nuez moscada	1 g	3 g	5 g
Polvo de hornear	2 g	5 g	7 g
Ralladura de limón	1 g	2 g	3 g
Sal	4 g	6 g	12 g
Salsa de soya	3 g	6 g	12 g
Salsa tomate	5 g	7 g	15 g
Esencia	3 g	7 g	9 g
Vinagre	4 g.	7 g	11 g



PRODUCTO	1 Tz.	3/4 tz.	1/2 tz.	1/3 tz.	1/4 tz.
ALMENDRAS	130 g	95 g	65 g	37 g	30 g
AREQUIPE	300 g	225 g	150 g	90 g	75 g
AVENA EN COPOS	105 g	80 g	55 g	40 g	25 g
AZÚCAR BLANCO	200 g	150 g	100 g	60 g	50 g
AZÚCAR GLASS	125 g	95 g	65 g	50 g	30 g
AZÚCAR MORENA	220 g	175 g	110 g	85 g	55 g
CACAO EN POLVO	95 g	65 g	45 g	30 g	20 g
CHANTILLY EN POLVO	130 g	95 g	65 g	37 g	30 g
CHOCOLATE EN GOTAS	160 g	120 g	80 g	65 g	40 g
COCO RALLADO	100 g	75 g	50 g	35 g	25 g
CREMA PASTELERA	240 g	180 g	120 g	72 g	60 g
FRUTA CONFITADA	140 g	105 g	70 g	42 g	35 g
GALLETAS DE CHOCOLATE PULVERIZADAS	130 g	95 g	65 g	37 g	30 g
GLASÉ	150 g	112 g	75 g	45 g	37 g
GLUCOSA	330 g	312 g	165 g	99 g	82 g
HARINA DE ALMENDRA	64 g	48 g	32 g	19 g	16 g
HARINA DE AVENA	96 g	72 g	48 g	28 g	24 g
HARINA DE COCO	64 g	48 g	32 g	19 g	16 g
HARINA DE MAÍZ	140 g	105 g	70 g	42 g	35 g
HARINA DE TRIGO	125 g	95 g	65 g	50 g	30 g
LECHE CONDENSADA	300 g	225 g	150 g	90 g	75 g
LECHE EN POLVO	100 g	75 g	50 g	30 g	25 g
MAICENA	125 g	95 g	65 g	50 g	30 g
MANÍ	140 g	105 g	70 g	42 g	35 g
MARGARINA SÓLIDA	200 g	150 g	100 g	65 g	50 g
MERENGUE	80 g	60 g	40 g	24 g	20 g
MERMELADA DE GUAYABA	300 g	225 g	150 g	90 g	75 g
QUESO CREMA	220 g	165 g	110 g	66 g	55 g
QUESO RALLADO	150 g	112 g	75 g	45 g	37 g
SALSA TOMATE	340 g	255 g	170 g	102 g	85 g
SIROPE DE CHOCOLATE	260 g	195 g	130 g	78 g	65 g
UVAS PASAS	150 g	112 g	75 g	45 g	37 g

YOGURT

Si desean ver los vídeos online y no descargarlos pueden acceder a nuestro canal de Youtube



lacocinitadedigna

Yogurt casero: <https://youtu.be/htDWFtwFtz0>

Montaje de yogurt: <https://youtu.be/DEQtXFTjFes>

Mermelada de ciruela: <https://youtu.be/rsciv8LjDyY>

Mermelada de durazno: <https://youtu.be/9cFHD0hlylk>

Mermelada de piña: <https://youtu.be/Z4zpcFy3FYo>

Mermelada de fresa: <https://youtu.be/Ie09jr3uZP4>

Los vídeos son privados y solo pueden acceder con los links, está prohibido compartirlos o comercializarlos



@LACOCINITADEDIGNA



LACOCINITADEDIGNA