Dietista-nutricionista | Julia Gallego



BEBIDAS · VEGETARIANO

Kéfir casero

+4h 4 raciones

Ingredientes

- Leche entera
- Búlgaros

Elaboración

1. Mezclar los búlgaros con leche entera
2. Pasadas 24 o 48 horas, colar en un colador y separar los búlgaros de lo que es el kéfir
3. Repetir el proceso hasta que el kéfir quede cada vez más espeso

RECOMENDACIONES

Usar únicamente utensilios de plástico, nunca de aluminio o metal. Es importante que la leche sea entera.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego
cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga