

## ¡A cocinar!

### Recetas fáciles y nutritivas con leche, yogur y queso



#### ● Yogur natural casero

##### Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 1 pote de yogurt natural o de vainilla firme
- Esencia de vainilla opcional

##### Paso a paso:

1. Entibiá la leche en una olla sin que llegue a hervir y retirá del fuego.
2. Agregá el pote de yogurt natural y, si te gusta, la esencia de vainilla.
3. Tapá la olla y envuélvela con una tela limpia.
4. Dejá reposar durante 8 horas.
5. Luego, pasá la mezcla a recipientes individuales de vidrio y guardá en la heladera.

##### Ideas:

Para que el yogur quede más firme podés agregar dos cucharadas soperas de leche en polvo cuando entibiás la leche en el paso 1. También podés sumarle pulpa o pequeños trozos de frutas de estación.

#### ● Postre de leche (6 porciones)

##### Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 3 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de manteca
- 4 cucharadas de azúcar
- Canela o esencia de vainilla

##### Paso a paso:

1. Cociná la leche con el azúcar (hasta que el azúcar esté diluida) y luego agregá la harina disuelta en un poco de leche fría y la manteca. Herví unos minutos, revolviendo constantemente hasta que tome consistencia, agregar la vainilla o canela.
2. Retirá del fuego y serví en moldes individuales o en una fuente.
3. Dejá enfriar en la heladera.

##### Ideas:

Podés agregarle fruta fresca en trozos.

## ● Flan Casero (6 porciones)

### Ingredientes:

- 2 tazas de leche
- 2 huevos
- 2 pocillos de azúcar
- Esencia de vainilla o cacao en polvo
- ½ taza de azúcar para el caramelo

### Paso a paso:

1. Dejé hervir la leche con la esencia de vainilla o el cacao.
2. Mezclé los huevos y el azúcar. Incorporé la leche de a poco para que no se formen grumos.

### Para el caramelo:

1. Pone el azúcar en un molde de metal, humedecer con agua y llevar a fuego hasta que se vuelva marrón.
2. Colocó la mezcla de huevos, azúcar y leche en el molde acaramelado.
3. Cociné en el horno a baño María, hasta que cuando introduzcas un cuchillo salga limpio. Retirá y dejé enfriar.

### Ideas:

Si le agregás miga de pan, galletitas o vainillas remojadas en leche, vas a transformar tu preparación en un budín de pan.

## ● Postre de sémola

### Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 6 cucharadas de azúcar
- 8 cucharadas de sémola
- 4 gotas de esencia de vainilla

### Paso a paso:

1. Calenté la leche hasta que hierva.
2. Agregé el azúcar y, a continuación, la sémola en forma de lluvia, revolviendo para que no se formen grumos.
3. Luego agregé la vainilla.
4. Para el caramelo, poné a dorar el azúcar y una vez listo pasé a un molde de flan y dejé enfriar.

### Ideas:

Si le agregás miga de pan, galletitas o vainillas remojadas en leche, vas a transformar tu preparación en un budín de pan.