

Receta
**FERMENTOS
BÚLGAROS CASEROS**

KÉFIR DE LECHE

*Better***you.**
— METHOD —

DESCRIPCIÓN GENERAL

Los fermentos búlgaros, también conocidos como kéfir de leche, son uno de los probióticos naturales más completos. Contienen más de 30 cepas de bacterias y levaduras benéficas que apoyan la salud intestinal, el sistema inmune, la piel y el metabolismo.



TIEMPO DE PREPARACIÓN

Preparación
5 MINS

Fermentación
24-48 HRS

Tiempo activo
MENOS DE 10 MINS



PORCIONES

1 LITRO DE KÉFIR

Entre 5-7 porciones, dependiendo del ritmo de adaptación

*Better***you.**
— METHOD —

BENEFICIOS PRINCIPALES



- Regeneran la microbiota intestinal
- Mejoran digestión y absorción de nutrientes
- Apoyan sistema inmune y nervioso
- Ayudan a reducir inflamación
- Favorecen la salud de la piel

*Better***you.**
— METHOD —



INGREDIENTES

- 1 cucharada de búlgaros de leche activos
- 1 litro de leche entera (preferentemente orgánica)
- 1 frasco de vidrio de 1 a 1.5 litros
- 1 colador de plástico o silicón
- Tela, filtro de café o gasa y una liga

NOTAS IMPORTANTES

- *No utilizar utensilios de metal en contacto directo con los búlgaros.*
- *No tapar herméticamente el frasco durante la fermentación.*

MODO DE PREPARACIÓN



1. PREPARAR EL FRASCO

Lava el frasco de vidrio con agua caliente y jabón. No uses cloro ni desinfectantes fuertes.

2. FERMENTACIÓN:

Coloca los búlgaros dentro del frasco y agrega el litro de leche. Cubre con tela o filtro (sin tapa). Deja reposar a temperatura ambiente (20-25 °C).

Tiempo de fermentación:

- 24 horas: kéfir suave y ligero
- 36 a 48 horas: kéfir más espeso y ácido

Sabrás que está listo cuando tenga aroma ligeramente ácido y textura cremosa.



MODO DE PREPARACIÓN

3. COLAR

Coloca el colador sobre otro frasco y vierte el contenido.

El líquido resultante es kéfir listo para consumo.

Los búlgaros quedarán en el colador.

4. REINICIAR EL CICLO

Coloca los búlgaros en un frasco limpio, agrega leche nueva y repite el proceso.

Los búlgaros se multiplican con el tiempo.





CONSUMO RECOMENDADO

Inicia con $\frac{1}{2}$ taza al día y aumenta gradualmente.

Puede consumirse solo, con fruta, en smoothies o como sustituto de yogurt.

CONSERVACIÓN

- Kéfir listo: refrigerar hasta 5-7 días
- Búlgaros en reposo: conservar en leche dentro del refrigerador, cambiando la leche cada 5-7 días.

ERRORES COMUNES

- Usar leche light o deslactosada al inicio
- Tapar el frasco herméticamente
- Usar utensilios de metal
- Exponer al sol directo

TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)



Energía
150 kcal

Probióticos
más de 30 cepas

Carbohidratos
12 g

Proteína
8 g

Grasas
8 g

BetterYOU.
— METHOD —