Cómo se elabora el Actimel?



Una botella de **Actimel contiene** L. Casei Danone, vitamina D que ayuda a las defensas y vitamina B6 que también ayuda a reducir el cansancio y la fatiga. **Actimel** lleva ya más de 20 años en el mercado español, y para millones de españoles **es** una marca sinónimo de confianza

Ingredientes:

- 1 botellita de Actimel
- 1 litro de leche que debe estar a temperatura ambiente
- 4 cucharadas soperas de azúcar blanco.

Preparación:

1. Lo primero que debes hacer es calentar la leche durante 1 minuto y medio o hasta que llegue a 90 grados centígrados, para esto puedes utilizar el microondas.
2. Luego agrega el Actimel, las cucharadas de azúcar y calienta durante 2 minutos más, sin dejar de revolver la preparación en todo momento.
3. Por último, coloca la preparación en una botella de cristal, aún en caliente y déjalo reposar por 12 horas en un sitio templado cubierto con algún paño, transcurrido ese tiempo guárdalo en frío y estará listo y fresco para consumir.

Esta es una receta deliciosa que no podrás dejar de preparar, notarás sus beneficios casi de inmediato y será un excelente complemento para desayunos, meriendas o para los famosos antojos de las tardes.

Para complacer todos los gustos te daremos algunos tips que puedes aplicar al momento de la preparación.

Ingredientes:

- 1 litro de leche entera.
- 1 botella de **actimel**.
- 1 cucharada de miel.

Preparación:2

Antes que nada, tomemos en cuenta que como tal no estaremos preparando actimel desde cero, pero sí haciéndolo que dure más y rinda más también.

Los ingredientes pueden ser sustituidos. Por ejemplo, la leche puede ser suero de leche más bien, o una mezcla de los dos a partes iguales. La miel puede sustituirse por azúcar blanca o morena o cualquier otra cosa que quieran usar para darle un poco de dulzor.

Para prepararlo necesitaremos un microondas. Y es muy fácil. Ponemos en un envase de cristal o plástico (que tenga opción para tapa) todos los ingredientes, mezclamos y los metemos en el microondas a potencia mínima por un minutos y medio o 90 segundos.

Sacamos, mezclamos un poco más y repetimos el proceso, pero esta vez con 2 minutos en el microondas.

Los sacamos y dejamos toda la noche cerca de la cocina, a temperatura ambiente, pero que esté tibio. Al día siguiente debe estar fermentado y listo para tomar con un buen sabor.

Podemos refrigerarlo si queremos