

Mariló

GUÍA DE CUIDADOS

BÚLGAROS

DE LECHE (KEFIR)



Gracias por sumarte al trueque. Los búlgaros son cultivos vivos: si los alimentas bien, te duran años.



Materiales

BULGARÓS DE LECHE

Qué necesitas para comenzar tu cultivo de kefir:

- Frasco de vidrio de 1 litro — permite ver el proceso de fermentación y no reacciona con los cultivos.
- Tela y liga — para cubrir el frasco permitiendo que respire sin dejar entrar insectos.
- Cuchara de madera o plástico — evita el metal reactivo que puede dañar los búlgaros.
- Leche entera a temperatura ambiente

Consejo: Ten todos los materiales listos antes de comenzar. La limpieza es fundamental para mantener tus búlgaros saludables.



RECETA BASE

Para preparar tu kéfir de leche necesitarás seguir esta receta básica. Las proporciones están calculadas para 40g de nódulos.

INGREDIENTE 1

LECHE ENTERA

500 ml a 1 L de leche a temperatura ambiente

INGREDIENTE 2

NÓDULOS KEFIR

40-60 gramos de búlgaros o nódulos kefir



Mariló



Fermentación

Deja fermentar de 24 a 48 horas a temperatura ambiente (20-26°C). Tapa el frasco con tela y liga, nunca cierres hermético. Tu kefir necesita respirar durante este proceso. Sabrás que está listo cuando lo veas espeso como yoghurt bebible.



Colado

Cuela con colador de plástico (nunca metal). cuela suavemente. No laves los búlgaros con agua (solo con un poco de leche si es necesario)

Uso:

Refrigera el kéfir colado. Dura 7-10 días.
Para más espeso, filtra en manta de cielo.
Puedes preparar batidos con fruta.

Alimentación:

Vuelve a poner los búlgaros en leche fresca cada 24 h. Si no quieres producir diario, guárdalos en leche en refrigeración y cambia cada 5-7 días.

Salud:

Olor a yogurt fresco, textura cremosa. Si huele a queso muy amargo, separa suero o reduce tiempo.



Mariló

Qué NO Hacer

Para mantener tus búlgaros saludables, evita estos errores comunes:

- No uses utensilios de metal reactivo (aluminio, cobre). Usa madera, plástico o acero inoxidable.
- No presiones tus búlgaros, trátalos suavemente.
- No olvides tus búlgaros por muchos días.
- No uses leche deslactosada por que los búlgaros se alimentan de ella.
- No laves tus búlgaros con agua
- No cierres el frasco herméticamente durante la fermentación.

Mariló

LOS BULGARITOS DE LILO
TLALPAN CDMX | @MARILOBAKERYCOFFEE

