LA CANASTA
cultivando el buen vivir

Cuidados de los Nódulos de Kéfir

Aspecto	Kéfir de Leche	Kéfir de Agua
Medio de Cultivo	Leche (entera, de cabra, etc.)	Agua **sin cloro** + Azúcar (panela, moreno)
Ingredientes Adicionales	No necesarios	Fruta deshidratada (higo, pasa) y rodaja de limón/naranja
Proporción (aprox.)	1 cda. de granos por 1 taza (250 ml) de leche	1 cda. de granos por 1 taza (250 ml) de agua azucarada
Tiempo de Fermentación	18 - 24 horas	24 - 48 horas
Cómo Colar	Usar colador de plástico. Se lava **solo con leche** (nunca con agua)	Usar colador de plástico. Se pueden enjuagar con **agua sin cloro**.
Almacenamiento (en nevera)	Sumergidos en leche fresca Cambiar cada 1-2 semanas	Sumergidos en agua azucarada. Cambiar cada 1-2 semanas
Materiales Seguros	Vidrio, plástico, acero inoxidable. **Evitar metales reactivos** (aluminio)	Vidrio, plástico, acero inoxidable. **Evitar metales reactivos** (aluminio)
Cubierta del Frasco	Tela o papel filtro (para que respire). **Nunca hermético**	Tela o papel filtro (para que respire). **Nunca hermético**
Señales de Buen Estado	Granos crecen y se multiplican Leche se espesa y aroma ácido	Granos crecen, son gelatinosos. Agua burbujea y deja de ser dulce