

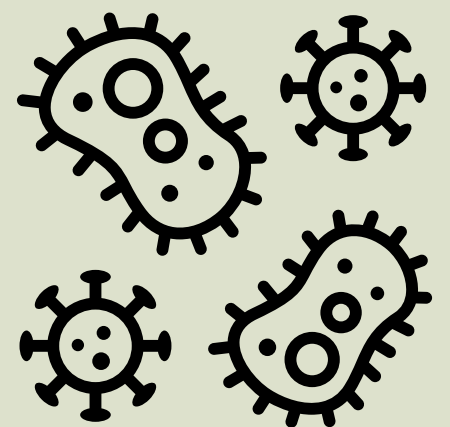
Llet crua



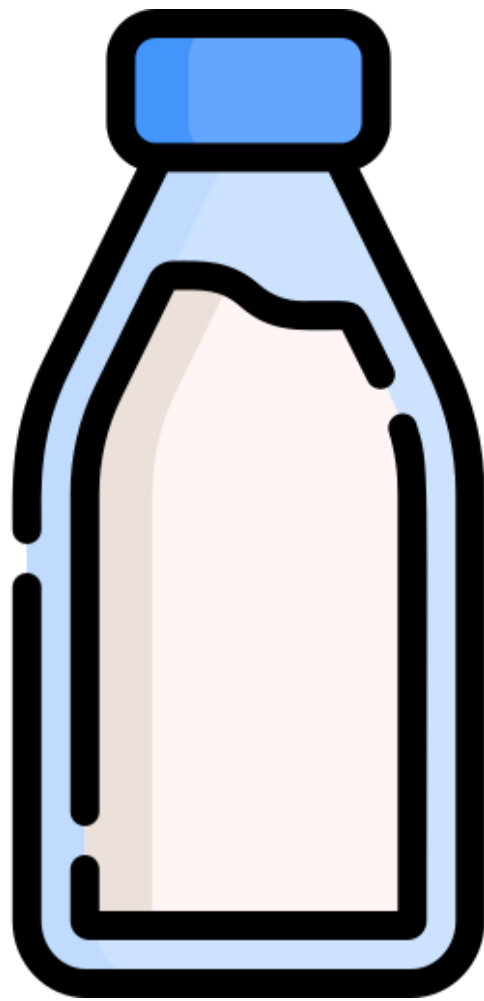
És la llet que ha estat muniyida i refrigerada a 4 °C i que no ha estat escalfada per sobre de 40 °C.

Si la llet és acabada de muniyir, sempre s'ha de bullir o pasteuritzar abans del seu consum, podria ser **perillós per la salut** no fer-ho.

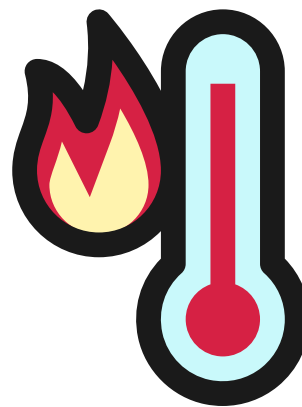
Conté microorganismes **patògens** (que causen malalties) i **beneficiosos** (que ajuden en la digestió als nostres intestins).



Llet pasteuritzada



80 °C
de 2 a 5 minuts



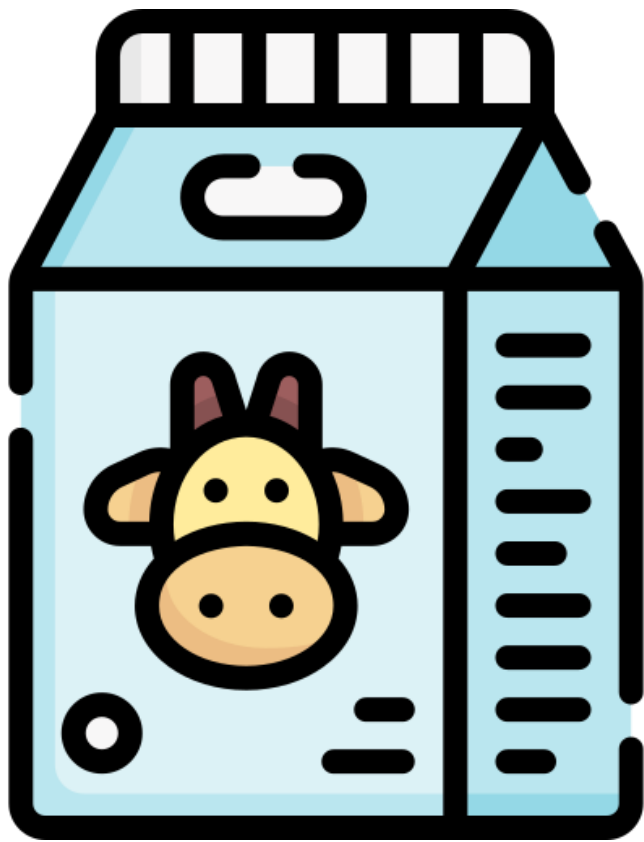
És la llet escalfada entre 71 °C i 90 °C de 2 a 5 minuts, per tal d'eliminar la majoria de microorganismes patògens que causen malalties.

La trobem a les neveres dels supermercats, és segura per al consum humà i té una **caducitat d'entre 6 i 15 dies**.

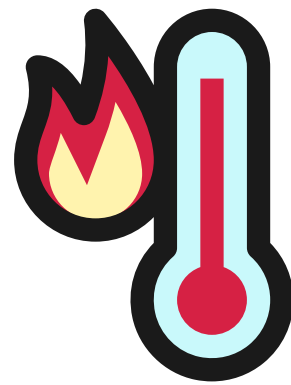
Aquesta llet manté els microorganismes beneficiosos, els minerals, les vitamines i les proteïnes com ara les caseïnes.



Llet ultrapasteuritzada (UHT)



135 °C
de 2 a 5 segons



La llet **UHT** (de l'anglès *Ultra High Temperature*) s'obté tractant-la per sobre dels 135 °C entre 2 i 5 segons.

La calor sobtada empitjora les propietats probiòtiques de la llet crua i pasteuritzada, però n'elimina els microorganismes patògens de la llet, fent que es puguí conservar més temps.

La trobareu als supermercats, fàcil d'emmagatzemar sense refrigerar i amb **llargues dates de caducitat**.

