



REQUEIJAO CASEIRO - FGNUTRI

Requeijao Caseiro Cremoso.

 30 minutos
 4 horas
 1074.2 porção

INGREDIENTES

- 1 Litro de leite de vaca integral
- 1 unidade de limão tahiti cru (60 g)
- 1 colher de sopa de manteiga (14 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque 1 litro de leite integral no fogo até quase levantar fervura.
- 2º Apague o fogo.
- 3º Esprema o Limão dentro do litro de leite e misture.
- 4º Aguarde até talhar (5 minutos em média). Deixe decantar até ser possível ver a massa do leite no fundo e o soro por cima.
- 5º Passe essa mistura em uma peneira bem fina e deixe o soro escorrer totalmente até que sobre somente a massa do leite na peneira. Separe o soro para fazer Gelatina ou usar no lugar da água de cozinhar o arroz, por exemplo...
- 6º Leve essa massa a um liquidificador e misture a manteiga e bata com mais 20ml de leite até virar uma mistura homogênea.
- 7º Coloque em um recipiente na geladeira por mais 3 horas ou até ficar firme.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 20 COLHERES DE SOPA (20 g)	% DDR
ENERGIA	67 kcal	13 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	5 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	1 %
GORDURA	4 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	37 mg	7 mg	0 %