



RICOTA FRESCA COM OU SEM LACTOSE (NUTRI ALESSANDRA MELO)

Que tal preparar sua própria ricota? E mais: com a possibilidade de preparar uma ricota sem lactose? Com apenas 3 ingredientes e quase nada de trabalho, você poderá produzir sua ricota caseira com ou sem lactose, uma opção ideal para quem possui restrição alimentar e também para quem busca alternativas mais saudáveis para se alimentar!

 20 minutos 2 horas e 30 minutos 3.4 fatia

INGREDIENTES

- 1 litro de leite de vaca integral com ou sem lactose
- 1/2 xícara de chá de suco de limão, cru [122 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o leite com ou sem lactose em uma panela e aqueça até atingir 90° C de temperatura - ou seja, até um pouco antes de começar a ferver.
- 2º Dica: você saberá que o leite atingiu a temperatura certa quando começar formando bolhinhas de ar nas laterais da panela e no meio, como na foto.
- 3º Nesse momento adicione o sal, mexa para dissolver e desligue o fogo.
- 4º Acrescente o caldo ou suco de limão e mexa até talhar o leite [o leite vai ficar com aspecto de coalhada]. Deixe descansar por 1 hora, com o fogo desligado.
- 5º Depois desse tempo transfira o leite para uma peneira coberta com um pano limpo, seco e fininho. Deixe escorrer por 1 hora na geladeira - desse jeito conseguirá separar o soro de leite da parte sólida, que será a ricota.
- 6º Ao fim desse tempo esprema bem o pano com a ricota dentro, para eliminar o restante do soro de leite. Transfira a ricota para um pote tampado e está pronta sua ricota sem lactose caseira!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA (35 g)	% DDR
ENERGIA	56 kcal	20 kcal	1%
CARBOIDRATOS	5 g	2 g	1%
PROTEÍNA	3 g	1 g	1%
GORDURA	3 g	1 g	2%
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3%
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0%
SÓDIO	50 mg	17 mg	1%