

## Ricota fresca com ou sem lactose

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!

🕒 Preparação 20 minutos ⌚ Total 2 horas e 30 minutos 🍴 3,4 fatia

### Ingredientes

ou  
1 litro de leite de vaca integral com ou sem lactose  
ou  
1/2 xícara de chá de suco de limão, cru (122 g)

ou  
1 pitada de sal, cozinha (0 g)

### Método de preparo

- 1  
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.
- 2  
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.
- 3  
Nesse momento adicione o sal, mexa para dissolver e desligue o fogo.
- 4  
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.
- 5  
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.
- 6  
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!