



RICOTA LIGHT

 10 porções

INGREDIENTES

- 1500 ml de leite de vaca desnatado
- 30 ml de suco de limão, cru

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o leite numa panela e leve ao fogo alto. Assim que ferver e levantar espuma desligue o fogo. Junte o caldo de limão e misture bem.
- 2º Deixe o ácido do limão agir por cerca de 5 minutos ou até talhar — o leite deve formar grumos, com uma parte sólida branca bem visível, imersos num líquido levemente amarelado. Se demorar muito, acenda o fogo novamente e deixe ferver de novo. Desligue, mexa e espere mais alguns minutos até talhar.
- 3º Enquanto isso, forre uma peneira com um pano de algodão fino e limpo (ou pano de prato) e coloque sobre uma tigela funda.
- 4º Despeje delicadamente o leite talhado sobre a peneira. Junte as pontas do pano de prato e levante para formar uma trouxinha. Com cuidado para não se queimar, torça o pano e aperte com uma espátula contra a peneira para escorrer o soro — você pode reservar esse soro para outras receitas (ele é o famoso whey protein)
- 5º Transfira a trouxinha (com o queijo) para um refratário individual (tipo ramequin). Abra o pano e nivele o queijo com uma colher para ficar enformado. Volte a fechar o pano sobre o queijo e, sobre ele, apoie uma lata cilíndrica — pode ser de tomate pelado ou leite condensado, por exemplo — para prensar. A ideia é que o queijo solte um pouco mais de líquido e fique perfeitamente modelado.
- 6º Após 20 minutos, retire a lata e abra o pano. Coloque um prato sobre o refratário e vire de uma só vez para desenformar. Sirva a seguir ou conserve na geladeira por até 3 dias, coberto com filme ou num pote com tampa para não ressecar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (17 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 34 kcal | 6 kcal | 0 % |
| CARBOIDRATOS | 5 g | 1 g | 0 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 1 g | 1 % |
| GORDURA | 0 g | 0 g | 0 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 0 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 0 g | 0 g | 0 % |
| SÓDIO | 41 mg | 7 mg | 0 % |