



REQUEIJÃO CREMOSO CASEIRO

Esta opção de requeijão cremoso caseiro é uma boa opção para substituir a versão industrializada. Pode ser consumido com pão, torradas ou em outras receitas [tortas, sanduiches e saladas].

 20 minutos 4 horas 30 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de ricota [492 g]
- 400 ml de leite integral
- 4 colheres de sopa rasas de manteiga com sal [76 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 ml]
- 1 colher de chá de sal [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- 2º Transfira a mistura para um recipiente de vidro e deixe na geladeira por 4 horas até ficar firme.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (33 g)	% DDR
ENERGIA	169 kcal	56 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	5 g	2 g	2 %
GORDURA	14 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	350 mg	116 mg	5 %