



REQUEIJÃO CASEIRO

Receita boa, barata e prática!

 1 hora
 3 horas
 10 porções

INGREDIENTES

- 1L de leite integral tipo A ou UHT
- 100 gramas de suco de limão galego
- 2 colheres de sopa niveladas de manteiga com sal (14 g)
- 2.5 gramas de sal grosso

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o leite para ferver em fogo médio e após a fervura, desligue;
- 2º Separe 1/2 xícara do leite;
- 3º Acrescente na panela o limão e misture;
- 4º Aguarde aproximadamente 10 min para o leite talhar completamente (formação de "gruminhos" no leite);
- 5º Com o auxílio de uma peneira forrada com pano de prato limpo/ de um coador de café com filtro, separe o leite talhado do soro;
- 6º Coloque no liquidificador/mixer o leite talhado, o leite reservado, a manteiga e o sal, bata até ficar homogêneo;
- 7º Acondicione o seu requeijão em um recipiente de vidro e armazene na geladeira por 2h;
- 8º Está pronto seu requeijão!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (30 g)	% DDR
ENERGIA	82 kcal	25 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	1 %
GORDURA	6 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	462 mg	139 mg	6 %