

**REQUEIJÃO CASEIRO - ZERO LACTOSE E ZERO GLÚTEN** 30 minutos 30 minutos 52.6 Colheres de Sopa cheia**INGREDIENTES**

- 1 litro de leite UHT Integral Zero Lactose
- 3 colheres de sopa de vinagre ou limão [45 g]
- 1 colher de sopa nivelada de manteiga sem sal [7 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Separe em torno de 100ml de leite e o restante aqueça até levantar fervura
- 2º Desligue o fogo e misture o limão ou vinagre
- 3º Espere até o leite talhar e escorra em uma peneira ou pano limpo
- 4º Coloque a ricota que ficou na peneira em um liquidificador
- 5º Bata o leite que reservou junto e acrescente uma pitada de sal e a manteiga
- 6º Misture até ficar cremoso e leve a geladeira para pegar consistência

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA CHEIA (20 g)	% DDR
ENERGIA	64 kcal	13 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	1 %
GORDURA	4 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	60 mg	12 mg	1 %