



## 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 de chá do leite;
- 3º Acrescente na panela o limão e misture;
- 4º Deixe o ácido do limão agir por cerca de 10 minutos, 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.
- 5º Com o auxílio de uma peneira, forre com um pano limpo de algodão fino (ou um coador de café com filtro de papel) e coloque sobre uma tigela funda. Despeje o leite talhado na peneira e, com uma colher ou espátula de silicone, pressione a mistura para extrair o máximo de soro.
- 6º Coloque no liquidificador/mixer o a parte drenada para o liquidificador, o leite reservado no início (1/2 xícara de chá do leite), a manteiga e o sal, Bata bem até formar um creme homogêneo – caso necessário, pare de bater e raspe a lateral do liquidificador com a espátula.
- 7º Acondicione o seu requeijão em um recipiente de vidro e armazene na geladeira por 2h para terminar de firmar.
- 8º Está pronto seu requeijão!
- 9º Validade: O requeijão caseiro dura 5 dias armazenado num pote com fechamento hermético na geladeira.

## 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 %