

Ricota:

A Ricota é uma espécie de derivado do leite muito similar ao queijo fresco, porém com baixíssimo teor de gordura. Ela é um alimento rico em cálcio e proteínas, sendo importante na formação e manutenção da qualidade óssea, prevenção de osteoporose e também na formação de massa muscular. Ela é muito indicada para quem faz dietas com restrição de calorias e gorduras.

Seu sabor é delicado e muito agradável, e pode compor receitas salgadas ou doces, combinado com carnes, legumes, verduras, e frutas. Utilize uma porção de 100 g diariamente em sua dieta.

Para cada 100 g de ricota temos: 104,4 calorias; 4,4 g de gorduras; 12,4 de proteínas; 60 mg de cálcio, além de fosforo, ferro, vit A, e outros.

Por ser derivada do leite, ela é contra indicada à pessoas com intolerância a lactose e seu teor de lactose gira em torno de 3,8%.

Receita de Ricota Caseira:

Esta receita é muito boa, pois a ricota serve de base para vários tipos de pates, molhos, maioneses, bolos tortas, etc.

Além disso ela entra no cardápio de varias dietas mais saudáveis e naturais. Ela é muito prática, rápida e fácil de fazer! Use e abuse sempre da ricota em seus pratos, dos mais simples aos mais sofisticados. Pura ela também é deliciosa com doces ou acompanhando uma torrada integral.

Ingredientes

1 litro de leite integral
2 colheres (sopa) de vinagre

Modo de preparo:

Esquente o leite, e quando começar a levantar fervura, adicione o vinagre e abaixe o fogo.

Espere cerca de 1 minuto para o leite talhar e se separar em partes líquidas e sólidas.

Peneire numa peneira bem fina, para escorrer o soro.

Deixe na peneira por cerca de 1 hora para secar. Pode ser conservada em geladeira por até uma semana, ou congelada por até 3 meses

Pode ser utilizado em receitas doces, salgadas, ou mesmo ser consumida in natura.