

QUEIJO VEGAN

 5 porções

INGREDIENTES

- 50 gramas de castanha de caju, sem sal
- 375 gramas de água da torneira
- 15 gramas de sumo fresco de limão (espremido)
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 2 colheres de chá de agar-agar em flocos Naturefoods (10 g)
- 1 colher de sopa de levedura Nutricional em Pó (15 g)
- 60 gramas de 100% Vegan Protein Prozis

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (105 g)	% DR
ENERGIA	112 kcal	118 kcal	6 %
PROTEÍNA	11 g	12 g	24 %
H. CARBONO	4 g	4 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	6 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	76 mg	80 mg	3 %