



CREME DE RICOTA

 10 minutos

 10 minutos

 10 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de queijo ricota
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- Temperos naturais à gosto [orégano, manjeriço, pimenta do reino, salsinha, cebolinha, páprica...] - OPCIONAL
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no processador/mixer/liquidificador até chegar na textura desejada, adicionando água bem aos poucos [a intenção é não ficar muito líquido] e ajuste os temperos à gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [30 g]	% DDR
ENERGIA	168 kcal	50 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	5 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	12 g	3 g	5 %
GORDURA	11 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	1503 mg	451 mg	19 %