

## PASTA DE CASTANHA

 10 minutos  
 10 minutos  
 21.1 porções

### INGREDIENTES

- 200 gramas de castanha de caju
- 300 gramas de bebida, água de torneira
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 1/2 unidade de suco de limão, cru [24 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Colocar tudo no liquidificador
- 2º Bater

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR COLHER DE SOPA (25 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|---------------------------|-------|
| ENERGIA            | 220 kcal  | 55 kcal                   | 3 %   |
| CARBOIDRATOS       | 13 g      | 3 g                       | 1 %   |
| PROTEÍNA           | 6 g       | 1 g                       | 2 %   |
| GORDURA            | 18 g      | 4 g                       | 8 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g       | 1 g                       | 4 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 0 g                       | 1 %   |
| SÓDIO              | 8 mg      | 2 mg                      | 0 %   |