

CREME DE MILHO FIT

INGREDIENTES

- 150 gramas de milho cozido
- 200 ml de leite de vaca desnatado ou sem lactose
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva [5 g]
- 1 unidade de alho cru [3 g]
- 1 unidade pequena de cebola picada [30 g]
- 1 colher de sopa rasa de amido de milho [10 g] - opcional, para engrossar
- Sal, noz-moscada e cheiro-verde a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o milho com o leite no liquidificador até formar um creme homogêneo.
- 2º Em uma panela, refogue o alho e a cebola no azeite até dourar levemente.
- 3º Acrescente o creme batido e, se quiser mais cremoso, adicione o amido diluído em 2 colheres de sopa de água.
- 4º Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar [cerca de 5 minutinhos].
- 5º Finalize com sal, noz-moscada e cheiro verde.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	102 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	15 g	5 %
PROTEÍNA	3 g	4 %
GORDURA	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	218 mg	9 %