

**PASTA DE RICOTA** 30 colheres de sopa rasas**INGREDIENTES**

- 1 xícara de chá de queijo, ricota light (246 g)
- 1 colher de chá de alecrim, fresco (1 g)
- 1/4 de xícara de leite desnatado (50ml)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º 1. Esfarele a ricota para colocar no liquidificador; 2. Acrescente todos os ingrediente e bata até obter uma pasta; 3. Vá acrescentando o leite até obter a textura desejada, se quiser mais mole acrescente mais leite. 4. Armazene a pasta em um vidro bem vedado e guarde na geladeira; 5. Prazo de validade de 5 a 7 dias;

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA RASA (10 g)	% DDR
ENERGIA	135 kcal	14 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	4 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	9 g	1 g	1 %
GORDURA	9 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	88 mg	9 mg	0 %