

**PURÊ LOW CARB DE CENOURA** 3 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades médias de cenoura (200 g)
- 2 fatias de queijo ricota (100 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 50 ml de leite desnatado ou leite de coco
- 1 colher de chá de alecrim (1 g)
- 1 pitada de Sal marinho ou himalaia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cubra as cenouras cortadas em rodela com água e leve para cozinhar em fogo médio até ficarem macias;
- 2º Bata no mixer a ricota esfarelada, o azeite de oliva e vá acrescentando aos poucos o leite ou o leite de coco até formar uma pastinha consistente (pode ser que você atinja essa consistência de patê antes de usar todos os 50ml). Tempere com o sal e o alecrim;
- 3º Com a cenoura já cozida faça o purê batendo com o mixer;
- 4º Misture a pasta de ricota temperando esse purê de cenoura, mexa bem para incorporar bem no purê;
- 5º Sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (111 g)	% DDR
ENERGIA	84 kcal	92 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	6 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	7 %
GORDURA	5 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	332 mg	368 mg	15 %