



REQUEIJÃO DE IOGURTE

Ingredientes 2 potes de iogurte natural integral (400 g) • 1 colher de chá de cebola desidratada • 1 colher de chá de cheiro-verde desidratado (salsinha e cebolinha) 1 colher de sopa de azeite de oliva • 1 pitada de sal [opcional]

-  10 minutos
-  12 horas e 10 minutos
-  30 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de iogurte natural (400 g)
- 1 colher de chá de tempero a base de desidratados (6 g)[salsinha, cebola e alho] ou a quantidade desejada
- 1 grama de sal (1 pitada)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º** Modo de preparo: 1. Coloque o iogurte em um pano de prato limpo (ou filtro de café de pano) apoiado sobre uma peneira e um pote. 2. Leve à geladeira por 12 horas, para o soro escorrer e o iogurte ficar bem cremoso. 3. Transfira o iogurte dessorado para um processador ou tigela. 4. Acrescente o azeite, a cebola desidratada e o cheiro-verde desidratado. 5. Bata ou misture bem até formar um creme homogêneo. 6. Acerte o sal, se desejar. 7. Guarde em pote com tampa na geladeira por até 5 dias. Dica: você pode usar esse requeijão como patê, recheio de tapioca ou até para acompanhar legumes cozidos. Tabela Nutricional Nutriente Porção 30g Porção 100g Calorias [kcal] 23,2 77,5 Proteínas [g] 0,9 2,9 Carboidratos [g] 1,3 4,4 Gorduras totais [g] 1,5 4,9 Valores aproximados podem mudar conforme a marca do iogurte e quantidade de azeite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (7 g)	% DDR
ENERGIA	67 kcal	4 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	2 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	4 g	0 g	0 %
GORDURA	5 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	577 mg	38 mg	2 %