Carolina Zambarda
Nutricionista · 19629D

PATÊ DE TUCUMÃ (RECEITA FÁCIL)

5 minutos
10 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de tucumã
- 50 gramas de castanha de caju
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)
- 150 gramas de bebida, água de torneira

MÉTODO DE PREPARO

1º junte todos ingredientes no liquidificador e bata até ficar um creme bem homogêneo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (31 g)	% DDR
ENERGIA	249 kcal	76 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	8 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	4 g	1 g	2 %
GORDURA	23 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	2 g	8 %
SÓDIO	764 mg	234 mg	10 %