



MANTEIGA VEGANA

Receita da Mussinha. Vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=H4ZYgMK_0Vk

 68.4 pontas de faca

INGREDIENTES

- 200 mL de óleo de coco [185 g]
- 120 gramas de leite de coco
- 1/2 colher de chá de sal marinho integral [3 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 pitada de cúrcuma em pó
- 1/4 xícara de castanha de caju crua hidratada [demolhada] [25 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidratar as castanhas de caju em água quente por 15 minutos.
- 2º Coloque o óleo de coco derretido no copo do liquidificador. Junte o leite vegetal em temperatura ambiente ou morninho.
- 3º Junte os demais ingredientes. Bata até ficar bem homogêneo.
- 4º Coloque em um pote de vidro e leve para a geladeira. Estará pronta após 2h.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PONTA DE FACA [5 g]	% DDR
ENERGIA	630 kcal	32 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	5 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	2 g	0 g	0 %
GORDURA	67 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	57 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	0 %
SÓDIO	356 mg	18 mg	1 %