



QUEIJO CHEDDAR VEGANO

Acompanhe com legumes assados, petiscos, torradinhas ou incremente em pizzas, empanadas ou tortas.

 8 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades médias de batata inglesa cozida (560 g)
- 1 unidade grande de cenoura cozida (135 g)
- 1 punhado de castanha de caju hidratada (40 g)
- 2 colheres de sopa de levedura nutricional (20 g)
- 1 colher de chá de alho em pó (3 g)
- 1 colher de chá de cebola em pó (3 g)
- 1 colher de chá de açafrão (2 g)
- 1 colher de chá de pimenta preta moída (2 g)
- 1 colher de chá de sal (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um processador ou com a ajuda de um mixer bata todos os ingredientes até ficarem bem homogêneos.
- 2º Em um processador ou com a ajuda de um mixer bata todos os ingredientes até ficarem bem homogêneos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	86 kcal	86 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	13 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	4 %
GORDURA	3 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	10 %
SÓDIO	284 mg	284 mg	12 %