Kelly Frimmel
Nutricionista · 87113

RECHEIO DE RICOTA PARA PREPARAÇÕES DIVERSAS

1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de espinafre refogado (50 g)
- 1 fatia média de queijo ricota (35 g)
- 1 fio de azeite de oliva extra virgem (1g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma tábua, corte o espinafre já refogado em tirinhas;
2º Em um recipiente, amasse a ricota e junte o espinafre;
3º Adicione um fio de azeite e uma pitada de orégano;
4º Agora é só rechear!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (86 g)	% DDR
ENERGIA	93 kcal	80 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	4 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	7 g	6 g	8 %
GORDURA	6 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	156 mg	134 mg	6 %