

**MANTEIGA VEGETAL**

Substituta para inúmeros preparos culinários ou mesmo passar no pão ou tapioca

 20 minutos 1 hora 20 porções**INGREDIENTES**

- 1/2 xícara de chá de óleo vegetal, coco (109 g)
- 1/2 xícara de bebida Vegetal de Amêndoa (97 g) **ou** 1/2 xícara de bebida Vegetal de Castanha de Caju (97 g) **ou** 100 gramas de bebida Vegetal
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã orgânico Mundo Verde Seleção (10 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó Mundo Verde Seleção (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture tudo em um mixer ou liquidificador e bata até homogeneizar bem
- 2º Acondicione em um recipiente onde queira manter, pode ser um recipiente com papel manteiga dentro para posteriormente desinformar
- 3º Leve a geladeira por 1 hora
- 4º Está pronta! Cúrcuma é para dar cor, caso não goste, é opcional.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (10 g)	% DDR
ENERGIA	495 kcal	49 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	0 %
GORDURA	54 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	38 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	972 mg	97 mg	4 %