



CREME DE LEITE (SUBSTITUIÇÃO)

Você pode usar este creme tanto no preparo de receitas salgadas quanto doces.

INGREDIENTES

- 3 xícaras de chá de água, engarrafada, genérica [711 g]
- 8 colheres de sopa de aveia em flocos finos [120 g]
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal, coco [27 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque a aveia em flocos finos em uma tigela e cubra com 1 xícara de água quente por 2 horas ou durante a noite.
- 2º Coloque a aveia hidratada no liquidificador junto ao restante da água, com o óleo e com o sal.
- 3º Bata por 3 a 5 minutos, até ficar bem homogêneo.
- 4º Em seguida, com o auxílio de um voal ou pano limpo, coe o creme.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	77 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	8 g	3 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
GORDURA	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 %
SÓDIO	20 mg	1 %