



CREME DE TOFU

 10 minutos
 10 minutos
 14.9 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de tofu
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 dente de alho cru [3 g]
- 1 colher de sopa de suco de limão, lata ou garrafa [5 g]
- Ervas frescas ou secas a gosto
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- pimenta à gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Se o tofu for muito líquido, drene o excesso de água. Depois, coloque o tofu em um processador de alimentos ou use um garfo para amassar até ficar bem cremoso.
- 2º Se o tofu for muito líquido, drene o excesso de água. Depois, coloque o tofu em um processador de alimentos ou use um garfo para amassar até ficar bem cremoso.
- 3º No processador ou em uma tigela, adicione o tofu amassado, o azeite, a mostarda (se estiver usando), o alho picado, o suco de limão, as ervas escolhidas, o sal e a pimenta
- 4º Se o creme ficar muito grosso, adicione um pouco de água ou leite vegetal aos poucos até atingir a consistência desejada.
- 5º Prove e ajuste o sal, a pimenta e o limão conforme o seu gosto.
- 6º Coloque o creme de tofu em um pote e use como recheio de pães, torradas, wraps ou até como molho para vegetais!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER (15 g)	% DDR
ENERGIA	90 kcal	13 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	2 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	6 g	1 g	1 %
GORDURA	7 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	1047 mg	157 mg	7 %