

**CREME DE LEITE LIGHT**

opção mais saudável para trocar o creme de leite tradicional

 15.3 colheres de sopa**INGREDIENTES**

- 300 gramas de queijo ricota
- 150ml de leite de vaca desnatado
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó desnatado (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º bater todos os ingredientes no liquidificador ou mixer

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (30 g)	% DDR
ENERGIA	110 kcal	33 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	10 g	3 g	4 %
GORDURA	5 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	210 mg	63 mg	3 %