



## PALITOS DE CENOURA E PEPINO COM MOLHO DE RICOTA

 1 porção

### INGREDIENTES

- cenoura a vontade
- pepino japonês a vontade
- 1 fatia de queijo ricota (50 g)
- leite de vaca semidesnatado quente
- Ervas frescas (hortelã, manjericão, salsinha, alecrim)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descascar a cenoura e depois cortar em formato de palito, cortar o pepino também (mas sem tirar a casca, pois ajuda na digestão) reservar num potinho.
- 2º Para o creme de ricota temperado, é só bater no liquidificador a ricota com um pouquinho de leite quente (uns 30ml) pode usar outra bebida vegetal no lugar do leite caso prefira
- 3º Depois misturar com as ervas já picadinhas e um pouquinho de sal opcional.
- 4º sirva o molho em um potinho para ir passando os vegetais na hora de comer.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (314 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 50 kcal   | 158 kcal           | 8 %   |
| CARBOIDRATOS       | 6 g       | 18 g               | 6 %   |
| PROTEÍNA           | 3 g       | 11 g               | 15 %  |
| GORDURA            | 2 g       | 5 g                | 10 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 3 g                | 13 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 3 g                | 13 %  |
| SÓDIO              | 78 mg     | 246 mg             | 10 %  |