

CREME DE MILHO



Este creme de milho saudável é uma opção deliciosa, nutritiva e com baixo teor calórico, ideal para quem busca uma alimentação equilibrada sem abrir mão do sabor. Preparado sem creme de leite ou ingredientes ultraprocessados, ele combina a cremosidade natural do milho com temperos leves que realçam o seu sabor.

 15 minutos 15 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 170 gramas de milho verde enlatado, drenado
- 250 gramas de leite de vaca desnatado **ou** 250 gramas de leite Semidesnatado Piracanjuba Zero Lactose **ou** 250 ML de bebida vegetal Aveia - Nude (250 g)
- 1 unidade pequena de cebola crua (30 g)
- 1 colher de chá de azeite de oliva (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar dourada. Reserve.
- 2º No liquidificador adicione o milho e o leite, e bata até obter um creme homogêneo. Se preferir, passe por uma peneira para um creme mais liso.
- 3º Despeje o creme para a panela com a cebola refogada, misture bem, e deixe ferver até o creme encorpar.
- 4º Tempere com sal, pimenta e noz-moscada a gosto.
- 5º Finalize, se desejar, com salsinha ou cebolinha

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (75 g)	% DDR
ENERGIA	69 kcal	52 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	10 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	3 %
GORDURA	2 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	106 mg	80 mg	3 %