



REQUEIJÃO SEM LACTOSE CASEIRO

 20 minutos 30 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 250 gramas de tofu
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1/2 unidade de suco de limão, cru [24 g]
- 1 colher de sopa de bebida, água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bate tudo no liquidificador ou processador e vá provando até acertar o tempero.
- 2º Guarde em pote fechado na geladeira por até 4 dias (fique atento ao prazo de validade do tofu).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (302 g)	% DDR
ENERGIA	76 kcal	229 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	2 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	5 g	16 g	22 %
GORDURA	6 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	7 mg	21 mg	1 %