



REQUEIJÃO CREMOSO LIGHT

 20 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de ricota Light
- 150 gramas de leite de vaca desnatado
- Sal de ervas

MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até misturar.

2º Desligue e mexa com uma colher.

3º Ligue e bata mais um pouco.

4º Repita o processo por umas 4 vezes até ficar bem cremoso com consistência de requeijão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (20 g)	% DDR
ENERGIA	34 kcal	7 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	5 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	80 mg	16 mg	1 %