nutrium

Kamyla Pereira
Nutricionista · 15485

CANAPÉ DE CAMEMBERT E MEL

Essta opção de entrada ou aperitivo é simples e sofisticada ao mesmo tempo.

20 minutos
20 minutos
5 porções

INGREDIENTES

- 125 gramas de queijo camembert
- 1 colher de sobremesa de mel (9 g)
- 5 fatias pequenas de pão italiano (50 g)
- 1/2 colher de chá de pimenta rosa (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Leve as fatias de pão italiano à torradeira ou forno até dourarem. Reserve.

2º Em um refratário, leve o queijo ao forno por cerca de 15-20 minutos, mantendo a casca ainda firme (o recheio deve escorrer ao cortar).

3º Sirva o queijo assado com mel e a pimenta rosa, com as torradas de pão italiano.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (37 g)	% DDR
ENERGIA	289 kcal	107 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	18 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	16 g	6 g	8 %
GORDURA	17 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	736 mg	272 mg	11 %