Letícia Toledo
Nutricionista · 65962

CREME DE RICOTA

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de queijo ricota (200g)
- 100 ml de leite de vaca integral
- 1 unidade de alho cru (3 g)
- 1/2 xícara de chá, picada de salsinha, crua (30 g)
- 1/2 colher de chá de sal, cozinha (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um processador ou mixer, bata todos os ingredientes com um pouco de leite. Coque o leite aos poucos até chegar na consistência de creme.

2º Se necessário acrescente mais leite, sal e temperos.

3º Guarde o creme em uma vasilha com tampa e deixe armazenado na geladeira por até 5 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	105 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 %
PROTEÍNA	9 g	12 %
GORDURA	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	531 mg	22 %