

## CREME DE RICOTA

### INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de queijo ricota (200g)
- 80 ml de leite de vaca integral ou desnatado
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 2 colheres de sopa, picado de cebolinha, crua (6 g)
- 1 colher de chá rasa de sal

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um processador ou mixer, bata a ricota com o alho, sal e o leite. Coloque o leite aos poucos, até chegar na consistência de creme.
- 2º Finalize com a cebolinha picada e mexa. Guarde o creme em um recipiente com tampa na geladeira.
- 3º Essa receita tem a durabilidade de 5 dias sob refrigeração.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	114 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 %
PROTEÍNA	10 g	13 %
Gordura	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	603 mg	25 %