



QUESO DE GARBANZOS

Receta de Taller de cocina VEGEtariana de @licrutgerson @marianalonso @liclauraperziano

5 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de garbanzo remojado (140 g)
- 1 taza y media de agua
- jugo de 1 limón pequeño
- 1 diente de ajo
- 1 sobre comercial de sal común O 1 CDA + PIMENTÓN

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licuar durante 5 minutos todos los ingredientes.
- 2º Colocar en cacerola y llevar a fuego, removiendo hasta que espese.
- 3º Colocar en budinera untada con aceite y llevar a heladera hasta que esté firme.
- 4º Cortar en laminas y utilizarlo en reemplazo del queso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (101 g)	% DDR
ENERGÍA	44 kcal	45 kcal	2 %
GRASA	1 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	152 mg	153 mg	6 %
H. CARBONO	6 g	6 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	—