



RAWMESAN

Imagen y receta NUTRITIVAS - @nutricc_@estiloplanta

 20 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de semilla de girasol o calabaza (1 taza aprox)
- 2 cucharadas COLMADAS de postre de levadura nutricional de cerveza en polvo [Nutrileva] (40 g)
- 1 cucharada sopera rasa de sésamo, semilla (13 g)
- 1 cucharada de CURCUMA y una cucharadita de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Procesar hasta lograr textura de “queso rallado”
- 2º Almacenar en frasco de vidrio bien cerrado en la heladera. Tip: Incorporar en cualquier preparación! Pastas, guisos, ensaladas, sopas, bruschettas y más! En heladera bien cerrado dura 2 semanas aproximadamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (10 g)	% DDR
ENERGÍA	531 kcal	55 kcal	3 %
GRASA	40 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	4 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	607 mg	62 mg	3 %
H. CARBONO	16 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	13 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	24 g	2 g	—