

**REQUEIJÃO DE INHAME - VEGANO**

Requeijão vegano

 8 horas 15 horas 13 porções**INGREDIENTES**

- 250 gramas de inhame cozido
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 unidade de suco de limão-galego, cru [44 g]
- 50 mililitros de água, engarrafada, genérica [50 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1 colher de sopa de salsa crua [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o inhame na panela, cozinhe até amolecer, escorra bem a água. Coloque os inhames em um processador/liquidificador junto com os outros ingredientes. Bata até obter um creme liso. Transfira para um recipiente com tampa e guarde por até 7 dias na geladeira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (29 g)	% DDR
ENERGIA	92 kcal	26 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	17 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	1 %
GORDURA	2 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	633 mg	181 mg	8 %