

**MANTEIGA VEGANA**

Manteiga vegana

 8 horas 10 horas 18 porções**INGREDIENTES**

- 50 gramas de leite de coco
- 50 gramas de azeite de oliva
- 100 gramas de óleo vegetal, coco
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã orgânico Mundo Verde Seleção (10 g)
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó Mundo Verde Seleção (3 g)
- 1/2 colher de chá de sal, cozinha (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque em um recipiente e deixe na geladeira para firmar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (12 g)	% DDR
ENERGIA	665 kcal	80 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
GORDURA	74 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	46 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	542 mg	65 mg	3 %