



## PARMESANO VEGANO

parmesano vegano

10 minutos  
15 minutos  
5 porciones

### INGREDIENTES

- 2 gramos de sal
- 5 gramos de orégano
- 50 gramos de castañas de cajú , crudo

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º licuar en seco todos los ingredientes
- 2º luego conservar en la heladera en un frasco con tapa hermeticamente cerrado

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (11 g)	% DDR
ENERGÍA	530 kcal	60 kcal	3 %
GRASA	38 g	4 g	7 %
GRASAS SATURADAS	7 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	1372 mg	156 mg	7 %
H. CARBONO	34 g	4 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	16 g	2 g	—