

CREME DE RICOTA COM AGRIÃO

INGREDIENTES

- 100 gramas de creme de ricota UHT - sterilgarda
- 100 gramas de agrião, cru

MÉTODO DE PREPARO

1º picar bem o agrião e misturar com a ricota

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	101 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 %
PROTEÍNA	7 g	9 %
GORDURA	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	46 mg	2 %