



UNTABLE DE GIRASOL

Foto y receta del taller de alimentación VEGetariANA - Lic. Laura Perziano

 10 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de semilla de girasol
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (18 g)
- 1 cucharada de postre al ras de levadura nutricional de cerveza en polvo (Nutrileva) (10 g)
- 1/2 taza de agua sin gas
- 1 cucharadita de sal (6 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar bien las semillas y remojarlas.
- 2º Procesarlas en alta potencia junto con el aceite, la levadura, la sal y los condimentos que te gusten.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (28 g)	% DDR
ENERGÍA	381 kcal	108 kcal	5 %
GRASA	33 g	9 g	15 %
GRASAS SATURADAS	4 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	838 mg	238 mg	10 %
H. CARBONO	8 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	12 g	3 g	—