



REQUEIJÃO DE FEIJÃO BRANCO

 20 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de feijão, branco, semente madura, cozido, com sal (364 g)
- 1 xícara de chá da água do cozimento
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)
- 3 pitadas de sal, cozinha (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata o feijão com os demais ingredientes no liquidificador. Acrescente levedura nutricional, se tiver e quiser. Pronto! Só aproveitar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (31 g)	% DDR
ENERGIA	105 kcal	33 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	15 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	5 g	1 g	2 %
GORDURA	3 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	2 g	8 %
SÓDIO	216 mg	67 mg	3 %