



IOGURTE DE TOFU

Uma receita de iogurte vegano e saudável!

 15 minutos 10 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de tofu
- 1/2 copo de leite de castanha (100 g)
- 3 colheres de sopa de suco de limão
- 3 colheres de sopa de melado (48 g)
- 1/4 colher de chá de sal, cozinha (2 g)
- 1 e 1/2 colher de extrato de baunilha (6 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata tofu, leite de castanhas, suco de limão, melado de cana, sal e extrato de baunilha em um liquidificador até ficar cremoso. Divida em 5 copos ou taças e coloque na geladeira por pelo menos uma hora.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (134 g)	% DDR
ENERGIA	78 kcal	105 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	7 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	5 g	7 g	10 %
GORDURA	3 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	102 mg	137 mg	6 %