

**IOGURTE VEGANO DE COCO NUTRI NICOLE PÊGO**

Delicioso iogurte cremoso e saboroso sem nenhum produto de origem

 30 minutos 1 hora e 30 minutos 10 porções**INGREDIENTES**

- 1 xícara de chá de água [237 g]
- 165 gramas de castanha de caju [3/4 de xícara de chá]
- 1/3 de xícara de uva passa branca [72 g]
- 3 colheres de sopa de leite de coco em pó [45 g]
- 4 unidades médias de inhame cozido [500 g]
- 1 unidade de limão tahiti cru [60 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Bata a castanha de caju, pitada de sal, as passas, leite de coco e a água. Com o liquidificador ligado vá acrescentando os inhames até que fique um creme homogêneo.
- 2º 2. No final, acrescente o suco de 1 limão e desligue o liquidificador.
- 3º 3. Levar para a geladeira por 1 hora ou até gelar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (108 g)	% DDR
ENERGIA	163 kcal	176 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	22 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	5 %
GORDURA	8 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	24 mg	25 mg	1 %