Francine Camargo
Nutricionista · 62134

BEBIDA VEGETAL DE AMENDOIM

Ótimo substituto de leite para veganos ou intolerantes a lactose, necessário se atentar a quantidade de cálcio da alimentação, pois essa não é uma bebida rica em cálcio, e sim fonte de gorduras boas e uma pequena porcentagem de proteína, assim como o amendoim in natura.

5 minutos
10 minutos
2 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa rasas de pasta de amendoim (40 g)
- 500ml de água

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata a pasta de amendoim com água;
2º Dura até 3 dias na geladeira, pode ser bebido quente ou gelado.
3º Importante: essa é uma bebida com sabor residual de amendoim, se você não gosta é preferível fazer a receita com amendoim cru, ou outros: amêndoa, aveia, semente de girassol, semente de melão, soja.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (270 g)	% DDR
ENERGIA	44 kcal	118 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	1 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	7 %
GORDURA	4 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	5 %
SÓDIO	35 mg	94 mg	4 %