



### 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 %   |