



CREME DE RICOTA

Opção de baixa calorias, com proteínas, cálcio (como todo derivado de leite de vaca) pode ser servido com pão como patês, ou como molho, composição parecida com o creme de ricota light de supermercados

 10 minutos 10 minutos 25.7 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ricota [500 g]
- 1 unidade média de cebola crua [70 g]
- 1 colher de café rasa de sal, cozinha [1 g]
- 1 copo de água [200 ml]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata bem a cebola com meio copo de água no liquidificador ou triturador até ficar lisinho;
- 2º Depois vá acrescentando aos poucos a ricota despedaçando com os dedos e acrescentando mais água até dar o ponto desejado;
- 3º Você pode deixar mais firme para passar no pão com menos água, ou mais líquido se for usar como molho acrescentando mais água;
- 4º Sirva com pão, com panqueca de brócolis, como recheio, misture com azeitona, cebolinha e salsa, frango, use a criatividade, fica igual ao creme de ricota light comprado pronto e a composição é bem parecida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA [30 g]	% DDR
ENERGIA	109 kcal	33 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	9 g	3 g	4 %
GORDURA	8 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	72 mg	22 mg	1 %