



MOLHO DE RICOTA OU REQUEIJÃO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1.5 Colheres de sopa de creme de Ricota [30 g] **ou** 1 Colher de sopa de requeijão Cremoso Light [30 g]
- 1/2 unidade de suco de limão, cru [24 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Junte todos os ingredientes e misture até ficarem homogêneos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [54 g]	% DDR
ENERGIA	109 kcal	59 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	5 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	4 %
GORDURA	8 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	285 mg	155 mg	6 %