



### PASTA FUNCIONAL COM CREME DE RICOTA.

Use essa pasta como acompanhamento para pães integrais, torradas ou como recheio para wraps e sanduíches saudáveis. Também é uma excelente opção para ser servida como aperitivo ou para acompanhar legumes crus como cenouras, pepinos e tomates.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 Colher de creme de Ricota Light (15 g)
- 2 Colheres de sopa de iogurte desnatado (30 g)
- 1 Colher de café de condimento, açafão (2 g)
- 1 Colher de café de gengibre em pó (2 g)
- 1 colher de café de condimento, páprica defumada (1 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 colher de café, folhas de condimento, orégano (1 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, adicione o creme de ricota e o iogurte natural. Misture bem até obter uma base cremosa e homogênea.
- 2º Acrescente o gengibre, a páprica defumada, o açafão, o orégano e a pitada de sal. Misture novamente até que todos os ingredientes fiquem bem incorporados.
- 3º Prove e ajuste o sal ou as especiarias conforme o seu gosto.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (64 g)	% DDR
ENERGIA	55 kcal	35 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	6 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	4 g	3 g	4 %
GORDURA	2 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	336 mg	215 mg	9 %