



MOLHO BRANCO DE TOFU (CÓPIA)

Servir sobre a massa ou colocar por cima de lasanhas e outros preparos. Quando usar na massa, leve um pouco da água de seu cozimento junto para incorporar ao molho, deixando-o mais cremoso ainda

 10 porções

INGREDIENTES

- 180 gramas ou 1/4 de Tofu
- 1/2 xícara de Água (100ml)
- 1 colher de sopa de Azeite de oliva (8 g)
- 1 unidade pequena de Cebola picada (30 g)
- 1 dente de Alho (3 g)
- 1 pitada de Noz moscada (1g)
- 1 colher de sobremesa rasa de Levedura nutricional (8 g) - opcional para proporcionar um gosto de queijo e aumentar vitaminas do complexo B
- Sal e Pimenta a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater tudo no liquidificador e levar em fogo baixo até ferver;
- 2º Deixe fervendo até dar o ponto necessário, se preferir mais grossinho deixar ferver mais para reduzir;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (32 g)	% DDR
ENERGIA	101 kcal	33 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	8 g	3 g	3 %
GORDURA	7 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	204 mg	66 mg	3 %