



CREAM CHEESE CASEIRO

Com essa receita é possível ter um cream cheese [queijo cremoso] natural com apenas três ingredientes.

 15 minutos 15 minutos 25 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de queijo cottage
- 3 colheres de sopa rasas de manteiga com sal [57 g]
- 3 caixinhas de creme de leite [600 g]
- 1 colher de chá rasa de sal [4 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador o queijo cottage, a manteiga, o sal e o creme de leite sem soro. Bata até formar um creme liso e espesso.
- 2º Armazene na geladeira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (43 g)	% DDR
ENERGIA	234 kcal	100 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	5 g	2 g	3 %
GORDURA	23 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	14 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	385 mg	164 mg	7 %