



## TOFUPIRY

 4 porções

### INGREDIENTES

- 120 gramas de tofu
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]
- 2 pitadas de sal, cozinha [1 g]
- 1/2 colher de chá de condimento, paprica defumada [1 g]
- 1/2 unidade de suco de limão, cru [24 g]
- 2 folhas de hortelã, fresco [0 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos ingredientes no liquidificador ou mixer adicionando um pouco de água morna até atingir a consistência cremosa tipo um catupiry ou requeijão. Acerte o sal ao final.
- 2º Bata todos ingredientes no liquidificador ou mixer adicionando um pouco de água morna até atingir a consistência cremosa tipo um catupiry ou requeijão. Acerte o sal ao final.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [41 g]	% DDR
ENERGIA	138 kcal	56 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	5 g	2 g	3 %
GORDURA	13 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	198 mg	80 mg	3 %