



## REQUEIJÃO DE TOFU

 20 porções

### INGREDIENTES

- 200 gramas de tofu
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1/2 unidade de limão tahiti cru [30 g]
- 2 pitadas de sal, cozinha [1 g]
- 1/2 xícara de chá de leite de soja [122 g] ou 1/2 garrafa de leite de coco [100 g] ou 1/2 xícara de chá de bebida, água de torneira [119 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos ingredientes no liquidificador até formar uma mistura cremosa.
- 2º Opcional: adicionar demais temperos como orégano, pimenta, cúrcuma, páprica defumada.
- 3º Opcional: adicionar demais temperos como orégano, pimenta, cúrcuma, páprica defumada.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [18 g]	% DDR
ENERGIA	83 kcal	15 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	4 g	1 g	1 %
GORDURA	7 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	100 mg	18 mg	1 %