



CHEDDAR VEGANO (PATÊ DE CENOURA)

 3 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades pequenas de cenoura cozida (92 g)
- 5 colheres de sopa de levedura Nutricional (18 g)
- 1/2 colher de sopa de manteiga de gergelim tahine original Eat Clean (8 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva (5 g)
- 1 fatia triangular de suco de limão, cru (6 g)
- 1/2 colher de chá de cúrcuma em pó Mundo Verde Seleção (2 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 20 gramas de leite de soja ou castanha
- 1 colher de sopa de extrato solúvel de soja em pó (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no mixer ou liquidificador todos ingredientes até adquirir a textura de patê, se necessário colocar água para ajustar a textura
- 2º Use a base da receita com outros vegetais para variar
- 3º temos 6g de proteínas por porção
- 4º temos 4g de prote

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	162 kcal	82 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	9 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	11 g	6 g	7 %
GORDURA	9 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	6 %
SÓDIO	153 mg	77 mg	3 %