



QUEIJO VEGAN

Ideal para acompanhar um lanche - em torradinhas de pão de centeio, tortitas de arroz/milho ou com tiras de cenoura crua

-  5 minutos
-  5 minutos
-  12 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de tremço cozido, sem sal
- 2 colheres de sopa de azeite [14 g]
- 25 ml de água
- sal q.b
- pimenta preta q.b
- 100 gramas de castanha de caju torrada, sem sal
- 50 gramas (1/2) de sumo fresco de limão [espremido]
- 1 colher de chá de curcuma em Pó [2 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º 1. Coloque todos os ingredientes num processador de alimentos e bata até obter uma pasta de consistência homogénea (pode usar a varinha mágica).
- 2º 2. Finalize com uma pitada de pimenta e um fio de azeite.
- 3º 3. Acompanhe com vegetais crus - talos de cenoura, pepino, pimento, nabo, aipo, rabanetes, tomate cherry, na torrada ou nas tortitas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [33 g] | % DR |
|--------------------|-----------|-------------------|------|
| ENERGIA | 258 kcal | 84 kcal | 4 % |
| PROTEÍNA | 13 g | 4 g | 9 % |
| H. CARBONO | 9 g | 3 g | 1 % |
| AÇÚCARES | 2 g | 1 g | 1 % |
| GORDURA | 18 g | 6 g | 8 % |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g | 1 g | 5 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 1 g | 4 % |
| SÓDIO | 107 mg | 35 mg | 1 % |