



FONDUE DE QUEIJO

A receita original do fondue surgiu na Suíça. A versão doce é elaborada com chocolate e servida com frutas, e a salgada com queijos. Nesta receita a sugestão é servir com brócolis ou couve-flor, mas poderá adaptar e servir com abobrinha, cenoura ou cogumelos.

 20 minutos 20 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 1 caixinha de creme de leite (200 g)
- 50 gramas de queijo parmesão ralado
- 150 gramas de queijo gruyere ou emmental ralado
- 10 ramos pequenos de couve-flor já cozida (300 g)
- 10 ramos de brócolis já cozido (370 g)
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino branca
- 1/2 colher de chá de noz-moscada moída ou ralada na hora (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, ferva o creme de leite e tempere com sal, pimenta do reino branca e noz moscada.
- 2º Desligue o fogo e junte o queijo, mexa bem até que esteja todo derretido. Sirva em um recipiente para fondue.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (179 g)	% DDR
ENERGIA	150 kcal	268 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	5 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	17 %
GORDURA	12 g	21 g	38 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	13 g	57 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	220 mg	392 mg	16 %