



APERITIVO DE FIGO COM PRESUNTO DE PARMA

Neste aperitivo com figos, presunto de parma e queijos cremoso (de ovelha, ricota ou cream cheese), equilibrados com a doçura do mel, o frescor da rúcula e o crocante das nozes.

 15 minutos 15 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 8 unidades grandes de figo fresco e maduro [560 g]
- 1 xícara de chá cheia de queijo de ovelha cremoso, cream cheese ou creme de ricota [250 g]
- 3 colheres de sopa de mel [45 g]
- 8 fatias médias de presunto parma [120 g]
- 8 mini folhas de rúcula [4 g]
- 4 unidades de noz picada grosseiramente [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte os figos na região da ponta em formato de cruz, sem chegar totalmente à base.
- 2º Arrume no centro de cada figo o queijo cremoso, em seguida o parma, e então a rúcula.
- 3º Finalize com o mel e as nozes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [126 g]	% DDR
ENERGIA	163 kcal	206 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	11 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	8 %
GORDURA	12 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	190 mg	240 mg	10 %