

## MANTEIGA GHEE/CLARIFICADA

Rica em nutrientes o ghee contém vitaminas lipossolúveis como A, D, E e K, que são importantes para a saúde dos ossos, olhos, pele e sistema imunológico. É uma fonte de ácidos gordos essenciais como o ácido linoleico conjugado [CLA], que pode ter propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. - Boa para pessoas intolerantes à lactose Durante o processo de clarificação, a lactose e as proteínas como a caseína são removidas. Por isso, o ghee é geralmente bem tolerado por quem tem intolerância à lactose ou alergia a caseína. - Propriedades anti-inflamatórias O ghee é usado na medicina ayurvédica como um anti-inflamatório natural. O CLA presente no ghee pode ajudar a reduzir inflamações no corpo. - Promove a saúde digestiva É rico em ácido butírico, um tipo de gordura que é benéfico para a saúde intestinal, promovendo a reparação da parede intestinal e a saúde das bactérias boas no trato digestivo.

 30 minutos 1 hora 1 porção

## INGREDIENTES

- 3 tabletes de manteiga sem sal (600 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Na panela (alta ou com o fundo grosso) coloque toda a manteiga e leve ao fogo baixo para que ela derreta lentamente.
- 2º Deixe cozinhar até formar uma espuma branca na superfície.
- 3º Retire a espuma lentamente com uma escumadeira ou colher grande. Repita o processo até que espuma pare de se formar.
- 4º Depois de retirar absolutamente toda a espuma branca, deixe a manteiga descansar por 30 minutos para que o restante dos sólidos desça para o fundo da panela.
- 5º Coe o líquido com um tecido limpo de algodão e coloque em pote de vidro com tampa.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (600 g)	% DDR
ENERGIA	758 kcal	4545 kcal	227 %
CARBOIDRATOS	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	0 g	2 g	3 %
GORDURA	86 g	516 g	939 %
GORDURAS SATURADAS	52 g	309 g	1405 %
FIBRA ALIMENTAR	–	–	–
SÓDIO	4 mg	23 mg	1 %