



REQUEIJÃO VEGANO DE MANDIOCA

Este requeijão vegano caseiro sem lactose fica bastante cremoso e não dá trabalho para fazer. O único segredo é cozinhar bem o aipim para deixá-lo cremoso.

 30 minutos 30 minutos 12 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de mandioca cozida
- meia xícaras de chá de água [356 g]
- 1 dente de alho cru [3 g]
- meia cebola picada [35 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]
- 1/4 de xícara de chá de polvilho azedo [8 g]
- sal a gosto [3 g]
- pimenta do reino a gosto [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador o aipim, a água o alho e a cebola, até formar um creme.
- 2º Acrescente o azeite e o polvilho e bata até a mistura ficar homogênea.
- 3º Despeje em um bowl e tempere com sal e pimenta-do-reino.
- 4º Leve à geladeira para resfriar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [51 g]	% DDR
ENERGIA	71 kcal	36 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	12 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
GORDURA	3 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	191 mg	98 mg	4 %