



REQUEIJÃO COM ERVAS FINAS

 5 horas
 1 colher de sopa

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa rasa de requeijão (15 g) ou 1 colher de sopa de creme de Ricota (15 g)
- 1 raminhos de salsinha, crua (1 g)
- 5 folhas de manjericão, fresco (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Higienize as folhas de tempero
- 2º No processador ou liquidificador bata o requeijão (ou creme de ricota) com as ervas frescas
- 3º No processador ou liquidificador bata o requeijão (ou creme de ricota) com as ervas frescas
- 4º Consuma com pão ou torradas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (17 g)	% DDR
ENERGIA	165 kcal	28 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	5 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	8 g	1 g	2 %
GORDURA	13 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	0 %
SÓDIO	252 mg	43 mg	2 %