

LEITE DE INHAME



O inhame é o queridinho em inúmeras receitas, ajuda a dar cremosidade em molhos, substitui o ovo em diversas receitas, tem sabor neutro, podendo ser utilizado tanto em preparações doces quanto salgadas.

 30 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de inhame descascado e cortado em pedaços
- 200 gramas de água filtrada ou mineral (para cozinhar o inhame)
- 600 gramas de água filtrada ou mineral (para bater com o inhame)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela grande e destampada, cozinhe o inhame em água até estar bem macio. Escorra.
- 2º Em uma panela grande e destampada, cozinhe o inhame em água até estar bem macio. Escorra.
- 3º Coloque o inhame no liquidificador com o restante da água, bata bem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (308 g)	% DDR
ENERGIA	100 kcal	308 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	23 g	72 g	24 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	7 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	22 %
SÓDIO	10 mg	29 mg	1 %