

NUTRI INFORMA

Receita

MANTEIGA DE AZEITE

Ingredientes

Ervas à gosto (alecrim, orégano, manjeriço, sálvia e tomilho)

Azeite de oliva extravirgem de baixa acidez (menor que 0,5%)

Modo de preparo

Coloque as ervas em uma forminha de gelo e cubra-as com o azeite de oliva. Leve ao congelador e deixe até que se solidifique.

Armazene os cubinhos em um recipiente de vidro, preferencialmente escuro, no freezer e retire minutos antes de usar.

Opção ótima e saudável para substituir a manteiga. Use no pão, torrada, aipim, batata doce e onde mais quiser.

** A qualidade do azeite é importante para que ele se solidifique em temperatura baixa.*



Juliana Pinheiro Nutricionista CRN5 2651

pinheiro.juliana@gmail.com Consultórios: (71) 2109-2412 / 3622-7555

