

Entradas Salgados

Canapés de Queijo Fresco com Ervas

10 min. Fácil Económico 2 doses

Ingredientes

60 g de requeijão
60 g de queijo creme
1 c. de chá de azeite
1 dente de alho
2 fatias de pão integral

Informação nutricional

Energia	217,6 kcal	11%*
Proteínas	8,7 g	17%*
Lípidos	13,9 g	20%*
Hidratos de Carbono	14,1 g	5%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Mistura o requeijão e o queijo com a água mineral e incorpora o azeite.
2. Mistura as ervas aromáticas com o alho e os cominhos e junta o queijo.
3. Tempera com sal e pimenta.
4. Descasca a cebola e corta às rodelas finas.
5. Barra o pão com o queijo com ervas e decora com rodelas de cebola.