



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.