

Entradas Molhos

# Creme de Queijo e Iogurte

15 min. Fácil Económico 18 doses

## Ingredientes

1 queijo pequeno
2 iogurtes LONGA VIDA Natural
4 dentes de alho descascados e esmagados
1 pitada de noz moscada em pó
salsa fresca picada

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 108,5 kcal | 5%* |
| **Proteínas** | 7,3 g | 15%* |
| **Lípidos** | 8,3 g | 12%* |
| **Hidratos de Carbono** | 0,9 g | 0%* |

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

## Preparação

1. Para a preparação desta receita poderás escolher um queijo tipo “Castelões”.
2. Abre-lhe uma “tampa” no topo e retira-lhe o miolo cuidadosamente, com uma colher de sopa.
3. Corta o miolo de queijo em pedaços e coloca-o no copo da sua varinha ou, no copo da tua liquidificadora.
4. Junta ao queijo os iogurtes, os dentes de alho e os temperos de sal, pimenta preta e noz-moscada.
5. Reduz tudo a um creme liso e homogéneo.
6. Junta salsa fresca picada.
7. Enche a casca do queijo com este creme.

8 Leva ao frigorífico.

9 Serve fresco, decorado com salsa.

10 Acompanha com bolachinhas salgadas e/ou tostas.

11 Sugestão: A casca do queijo poderá ser aproveitada na preparação de um arroz ou esparguete. Recheia a casca com arroz ou esparguete cozidos e leva por breves minutos ao forno.