

LANCHE

Pepino recheado com cottage e ervas

100 kcal	9 g	6 g	5 g	~5 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- Pepino, cru: 176 g (cerca de 1 e 3/4 xícaras)
- queijo cottage integral: 72 g (cerca de 3 colheres de sopa)

Utensílios

- faca
- tábua
- tigela
- garfo ou colher

Preparo — passo a passo

1. Separe os ingredientes nas quantidades indicadas. Lave frutas e vegetais consumidos crus e seque-os com utensílio limpo.
2. Corte a fruta ou os vegetais em pedaços adequados para servir. Se houver uma pasta ou creme, amasse ou misture seus ingredientes em tigela até ficar uniforme; para homus, bata o grão-de-bico já cozido com o líquido indicado.
3. Distribua a fruta ou os vegetais em uma tigela e coloque o acompanhamento medido por cima. Sirva logo após montar.

Atenção a alergias: Leite. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.