



Receitinhas

MANTEIGA DE AZEITE

INGREDIENTES:

- Azeite extra virgem
- Ervas da sua escolha

MODO DE PREPARO:

Colocar o azeite extra-virgem com ervas frescas ou desidratadas em uma vasilha e levá-lo ao congelador. Além do azeite de oliva, você pode fazer a manteiga com outros óleos vegetais extra-virgem, como o óleo de castanha do pará. Algumas ervas são ótimas opções para o preparo: manjeriço, salsinha, alecrim, tomilho, orégano, entre outras.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

