



Receitinhas

MANTEIGA GHEE – SEM LACTOSE

INGREDIENTES:

- 250 gramas de manteiga sem sal

MODO DE PREPARO:

Coloque a manteiga em uma panela e leve ao fogo médio, mais para alto. A manteiga derreterá até começar a ferver. Observe que formará uma espuma e, em seguida, ela baixa. Quando formar a segunda espuma, aguarde alguns minutos e retire do fogo (formará uns cristais no fundo da panela, que é a lactose). Após esfriar, coe e coloque em um vidro. Deixe no freezer até endurecer e depois retire. Está pronta para usar!





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

