

Bem-viver:
popularização
do consumo do
kefir no
Espírito Santo



Bem-viver: popularização do consumo do kefir no Espírito Santo

Talita Carvalho de Oliveira Gonçalves

Débora de Souza Braz

Larissa Zambom Côco

Eduarda de Souza Belisário

Amanda Christina Gonçalves do Carmo Gouveia

Alice Rosa Fernandes Bis

Guilherme Pina Pinheiro

Homero Gava Valani

Laura Campos Patez

Daniela Batista de Castro

Thiago de Melo Costa Pereira

Rafaela Aires

Coordenadora: Bianca Prandi Campagnaro

Patrocínio: Fapes Edital 12/2022 Universal de Extensão TO 786/2022

Parceria: IFES-VV

Realização: Universidade Vila Velha

Período de execução do projeto: 2022 a 2024

Bem-viver: popularização do consumo do kefir no Espírito Santo

Patrocínio:



Edital 12/2022 – Universal de Extensão
TO 786/2022 – Processo 2022-WH714

Parceria:



Realização:



UNIVERSIDADE
VILA VELHA
ESPÍRITO SANTO



SOBRE O KEFIR

O Kefir é um leite fermentado rico em bactérias e leveduras probióticas que promovem a saúde intestinal, facilitando a digestão e aumentando a imunidade, ajudando a manter a saúde geral do organismo. Além disso, o kefir é rico em proteínas, cálcio, vitamina D e vitamina K2. Os benefícios do kefir incluem melhorar a imunidade e melhorar a função intestinal. O kefir é originário das montanhas do Cáucaso, onde era preparado em sacos feitos de couro cru. O leite fermentado foi misturado ao leite fresco e, após um período, houve acúmulo de microrganismos envoltos em proteína e polissacarídeo (carboidrato), formando eventualmente grãos de kefir.





O Kefir pode ser cultivado em casa e alimentado com bebidas para se multiplicar. Uma forma de alimentar os grãos de kefir é usando leite pasteurizado ou uma bebida vegetal, como leite de coco ou leite de amêndoa, para quem é intolerante ou alérgico à proteína normal do leite. Os grãos de kefir são massas gelatinosas brancas ou amareladas com estrutura semelhante a uma couve-flor, medindo entre 3 e 35 mm. Essa massa gelatinosa é constituída principalmente por água, polissacarídeos, proteínas, entre outros compostos, além de uma microbiota diversificada. É improvável que o kefir seja encontrado em lojas e supermercados. O costume, que é uma tradição antiga, é doar os grãos à medida que se multiplicam. Quanto mais quente for a temperatura, mais o kefir irá proliferar devido à sua fermentação.

Logurte, smoothies, doces e patês podem ser feitos com kefir de leite. Se não quiser fazer nenhuma receita com kefir, consuma-o com frutas, mel e granola.



PRODUÇÃO DO KEFIR

Antes de
começar

Para manusear alimentos, é importante que as unhas estejam curtas.

Faça a higiene das mãos e dos utensílios a serem utilizados com detergente neutro e esponja exclusiva.

Separe os utensílios:

- pote de plástico, vidro ou cerâmica esterelizado
- peneira de plástico
- colher de silicone ou aço

Evite utensílios de metal que não seja aço



PRODUÇÃO DO KEFIR

Mão na
massa!

Em um pote adicione 1 litro de leite integral e 5 colheres (sopa) de grãos de kefir.

Cubra com um pano fino e deixe descansar em temperatura ambiente por 24 horas.

Após este tempo, coe o leite fermentado utilizando a peneira de plástico.

O leite fermentado deve ser levado à geladeira por mais 24 horas para apenas depois ser utilizado.

Utilize os grãos para preparar mais kefir.



INFORMAÇÕES

KEFIR DE LEITE	Porção: 100 g	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	100 g	%VD*
Valor energético (kcal)	56	3
Carboidratos (g)	5,1	2
Açúcares totais (g)	4,5	
Açúcares adicionados (g)	0	0
Proteínas (g)	3	6
Gorduras totais (g)	2,7	4
Gorduras saturadas (g)	1,6	8
Gorduras trans (g)	0,8	40
Fibras alimentares (g)	0	0
Sódio (mg)	38	2

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



INFORMAÇÕES

KEFIR DE LEITE

CUSTOS DOS INGREDIENTES

Leite integral (1 litro)

R\$ 5,19

PREÇO DE VENDA

Preço de venda da produção

R\$ 10,28

% Margens

Margem de Lucro:

Lucro real

30 %

Despesas variáveis:

Impostos, Comissões...

10 %

Despesas Fixas:

Aluguel, contador, funcionários...

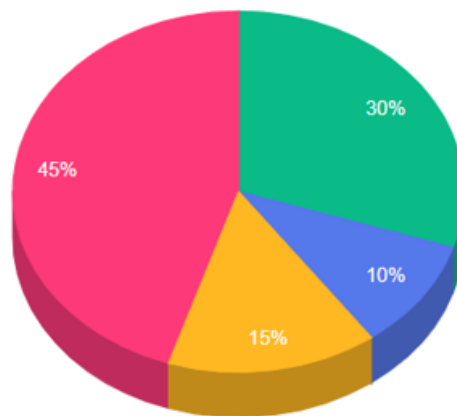
15 %

Ingredientes:

45 %

Custos extras:

0 %



Total: 100%



CHUP-CHUP DE MORANGO



Ingredientes:

- 1/2 xícara de kefir
- 10 morangos
- 1 colher (sopa) de mel

Preparo:

Bata o kefir, o morango e o mel no liquidificador até ficar cremoso. Coloque em saquinhos plásticos e leve ao congelador por 4 horas. Pode substituir o morango por maracujá, manga, goiaba, ou outra fruta.



INFORMAÇÕES

CHUP-CHUP DE MORANGO

Porção: 100 g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	100 g	%VD*
Valor energético (kcal)	75	4
Carboidratos (g)	11	4
Açúcares totais (g)	11	
Açúcares adicionados (g)	6,5	13
Proteínas (g)	2,7	5
Gorduras totais (g)	2,5	4
Gorduras saturadas (g)	1,4	7
Gorduras trans (g)	0,8	40
Fibras alimentares (g)	0	0
Sódio (mg)	35	2

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



INFORMAÇÕES CHUP-CHUP DE MORANGO

CUSTOS DOS INGREDIENTES

Kefir de leite (100 mL)	R\$ 0,80
Mel (1 colher de sopa)	R\$ 0,60
Morango (10 unidades)	R\$ 0,30
Total: R\$ 1,70	

PREÇO DE VENDA

Preço de venda da produção	R\$ 3,78
Preço de venda por kilo	R\$ 29,06



IOGURTE DE COCO

Rende 3
porções

Ingredientes:

- 1 xícara de kefir
- 1/2 xícara de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de polpa de coco
- 1 colher (sopa) de mel

Preparo:

Bata o kefir, o leite de coco, o coco e o mel no liquidificador até ficar cremoso. Leve à geladeira por 2 horas. Sirva gelado.



INFORMAÇÕES

IOGURTE DE COCO		Porção: 100 g	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		100 g	%VD*
Valor energético (kcal)		141	7
Carboidratos (g)		7,7	3
Açúcares totais (g)		6,2	
Açúcares adicionados (g)		2,7	5
Proteínas (g)		3	6
Gorduras totais (g)		12	18
Gorduras saturadas (g)		3,7	19
Gorduras trans (g)		0,7	35
Fibras alimentares (g)		0,9	4
Sódio (mg)		38	2
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção			



INFORMAÇÕES

IOGURTE DE COCO

CUSTOS DOS INGREDIENTES

Kefir de leite (200 mL)	R\$1,60
Mel (1 colher de sopa)	R\$ 0,60
Leite de coco (50 mL)	R\$ 1,23
Polpa de coco (50 g)	R\$ 1,20

Total: R\$ 4,63

PREÇO DE VENDA

Preço de venda da produção	R\$ 10,28
Preço de venda por kilo	R\$ 33,15



DANONINHO

Rende 10
porções

Ingredientes:

- 3 xícaras de kefir
- 250 g de ricota
- 1 pacote de gelatina de morango
- 1 xícara de água quente

Preparo:

Dissolva a gelatina na água. Bata no liquidificador com o kefir e a ricota até ficar cremoso. Coloque em potes pequenos. Leve para gelar.



INFORMAÇÕES

DANONINHO	Porção: 100 g	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	100 g	%VD*
Valor energético (kcal)	90	5
Carboidratos (g)	5,7	2
Açúcares totais (g)	5	
Açúcares adicionados (g)	1,2	2
Proteínas (g)	6,3	13
Gorduras totais (g)	4,7	7
Gorduras saturadas (g)	2,7	14
Gorduras trans (g)	0,7	35
Fibras alimentares (g)	0	0
Sódio (mg)	120	6
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção		



INFORMAÇÕES DANONINHO

CUSTOS DOS INGREDIENTES

Kefir de leite (500 mL)	R\$ 4,00
-------------------------	----------

Ricota (250 g)	R\$ 3,30
----------------	----------

Gelatina de morango (25 g)	R\$ 2,50
----------------------------	----------

Total: R\$ 9,80

PREÇO DE VENDA

Preço de venda da produção	R\$ 21,78
----------------------------	-----------

Preço de venda por kilo	R\$ 28,10
-------------------------	-----------



SORVETE DE BANANA

Rende 5 porções

Ingredientes:

- 2 xícaras de kefir
- 3 bananas nanicas

Preparo:

Bata o kefir e as bananas no liquidificador até ficar cremoso. Leve ao congelador por 1 hora. Bata na batedeira. Leve novamente ao congelador por 1 hora. Repita esse processo por mais 3 vezes.



INFORMAÇÕES

SORVETE DE BANANA

Porção: 100 g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Valor energético (kcal)

100 g

%VD*

73

4

Carboidratos (g)

12

4

Açúcares totais (g)

3,3

Açúcares adicionados (g)

0

0

Proteínas (g)

2,6

5

Gorduras totais (g)

2

3

Gorduras saturadas (g)

1,1

6

Gorduras trans (g)

0,6

30

Fibras alimentares (g)

0,8

3

Sódio (mg)

27

1

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



INFORMAÇÕES SORVETE DE BANANA

CUSTOS DOS INGREDIENTES

Kefir de leite (300 mL)	R\$2,40
Banana nanica (200 g)	R\$ 1,60
Total: R\$ 4,00	

PREÇO DE VENDA

Preço de venda da produção	R\$ 8,88
Preço de venda por kilo	R\$ 17,77



SORVETE DE BAUNILHA

Rende 5
porções

Ingredientes:

- 1 1/2 xícara de kefir
- 1 xícara de creme de leite
- 1 colher (chá) extrato de baunilha

Preparo:

Bata o kefir e as bananas no liquidificador até ficar cremoso. Leve ao congelador por 1 hora. Bata na batedeira. Leve novamente ao congelador por 1 hora. Repita esse processo por mais 3 vezes.



INFORMAÇÕES

SORVETE DE BAUNILHA	Porção: 100 g	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	100 g	%VD*
Valor energético (kcal)	128	6
Carboidratos (g)	4,6	2
Açúcares totais (g)	3,2	
Açúcares adicionados (g)	0	0
Proteínas (g)	2,6	5
Gorduras totais (g)	11	17
Gorduras saturadas (g)	6	30
Gorduras trans (g)	0,9	45
Fibras alimentares (g)	0	0
Sódio (mg)	48	2
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção		



INFORMAÇÕES SORVETE DE BAUNILHA

CUSTOS DOS INGREDIENTES

Kefir de leite (280 mL)	R\$ 2,24
Creme de leite (200 g)	R\$ 5,00
Extrato de baunilha (6 mL)	R\$ 1,20
Total: R\$ 8,44	

PREÇO DE VENDA

Preço de venda da produção	R\$ 17,29
Preço de venda por kilo	R\$ 34,72



PICOLÉ DE MORANGO

Rende 5
porções

Ingredientes:

- 4 xícaras de kefir
- 270 g de morango
- 5 colheres (sopa) açúcar
- 1/2 xícara de leite

Preparo:

Dessorar o kefir na geladeira por 8 horas. Levar os morangos picados e o açúcar ao fogo baixo por 10 minutos. Misture o kefir, o leite e a geleia de morangos. Coloque nas formas e leve para gelar por 6 horas.



INFORMAÇÕES

PICOLÉ DE MORANGO

Porção: 100 g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	100 g	%VD*
Valor energético (kcal)	84	4
Carboidratos (g)	14	5
Açúcares totais (g)	12	
Açúcares adicionados (g)	9,5	19
Proteínas (g)	2,4	5
Gorduras totais (g)	2	3
Gorduras saturadas (g)	1,1	6
Gorduras trans (g)	0,5	25
Fibras alimentares (g)	0	0
Sódio (mg)	34	2

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



INFORMAÇÕES PICOLÉ DE MORANGO

CUSTOS DOS INGREDIENTES

Kefir de leite (500 mL)	R\$ 4,00
Leite integral (180 mL)	R\$ 0,93
Açúcar refinado (100 g)	R\$ 0,40
Morango (270 g)	R\$ 4,05
Total: R\$ 9,38	

PREÇO DE VENDA

Preço de venda da produção	R\$ 20,85
Preço de venda por kilo	R\$ 19,86



SMOOTHIE DE KEFIR

Rende 1
porção

Ingredientes:

- 1/2 xícara de kefir
- 1 xícara de leite de coco
- 3 colheres (sopa) de creme de leite
- Suco de 1 limão
- 1 xícara de gelo

Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até que a textura fique cremosa. Sirva em seguida.



INFORMAÇÕES

SMOOTHIE DE KEFIR

Porção: 100 g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Valor energético (kcal)

100 g

%VD*

123

6

Carboidratos (g)

3,5

1

Açúcares totais (g)

2,5

Açúcares adicionados (g)

0

0

Proteínas (g)

2,1

4

Gorduras totais (g)

12

18

Gorduras saturadas (g)

9

45

Gorduras trans (g)

0,5

25

Fibras alimentares (g)

0

0

Sódio (mg)

45

2

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



INFORMAÇÕES SMOOTHIE DE KEFIR

CUSTOS DOS INGREDIENTES

Kefir de leite (100 mL)	R\$2,40
Limão Thaiti (40 mL)	R\$ 0,05
Leite de coco (100 mL)	R\$ 2,45
Crema de leite (20 g)	R\$ 0,50
Total: R\$ 3,80	

PREÇO DE VENDA

Preço de venda da produção	R\$ 8,38
Preço de venda por kilo	R\$ 37,92



PANNA COTTA

Rende 10
porções

Ingredientes:

- 1 1/2 xícara de kefir
- 700 mL de leite
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 pacote de gelatina sem sabor
- 1/2 xícara de água
- 1 xícara de açúcar

Preparo:

Hidrate a gelatina com água. Aqueça o leite com o extrato de baunilha e o açúcar. Acrescente o kefir e a gelatina. Coe e transfira para forminhas. Gele por 3 horas. Sirva com geleia.



INFORMAÇÕES

PANNA COTTA		Porção: 100 g
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	100 g	%VD*
Valor energético (kcal)	106	5
Carboidratos (g)	18	6
Açúcares totais (g)	13	
Açúcares adicionados (g)	12	24
Proteínas (g)	3	6
Gorduras totais (g)	2,2	3
Gorduras saturadas (g)	1,3	7
Gorduras trans (g)	0,3	15
Fibras alimentares (g)	0	0
Sódio (mg)	56	3
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção		



INFORMAÇÕES PANNA COTTA

CUSTOS DOS INGREDIENTES

Kefir de leite (300 mL)	R\$ 2,40
Leite integral (700 mL)	R\$ 3,63
Açúcar refinado (140 g)	R\$ 0,56
Gelatina sem sabor (25 g)	R\$ 9,50
Extrato de baunilha (2 mL)	R\$ 0,20
Total: R\$ 16,29	

PREÇO DE VENDA

Preço de venda da produção	R\$ 35,96
Preço de venda por kilo	R\$ 30,90



BOLO DE KEFIR

Rende 20
porções

Ingredientes:

- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de manteiga
- 3 gemas
- 1 1/4 xícara de trigo
- 1 1/4 xícara de amido de milho
- 1 xícara de kefir
- 3 claras em neve
- 1 colher (sopa) fermento em pó
- raspas de limão



BOLO DE KEFIR

Rende 20
porções

Preparo:

Em uma batedeira, adicione o açúcar, a manteiga e as gemas e bata bem. Acrescente o kefir. Acrescente o trigo e o amido aos poucos. Adicione o fermento em pó, as raspas de limão e as claras em neve. Coloque em uma forma untada e enfarinhada. Leve para assar em forno pré-aquecido (180°C) por 45 minutos.



INFORMAÇÕES

BOLO DE KEFIR		Porção: 100 g	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		100 g	%VD*
Valor energético (kcal)		355	18
Carboidratos (g)		52	17
Açúcares totais (g)		31	
Açúcares adicionados (g)		30	60
Proteínas (g)		3,4	7
Gorduras totais (g)		15	23
Gorduras saturadas (g)		8,9	45
Gorduras trans (g)		0,7	35
Fibras alimentares (g)		0	0
Sódio (mg)		211	11

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



INFORMAÇÕES BOLO DE KEFIR

CUSTOS DOS INGREDIENTES

Kefir de leite (200 mL)	R\$ 1,60
Açúcar refinado (360 g)	R\$ 1,44
Farinha de trigo (150 g)	R\$ 0,36
Amido de milho (150 g)	R\$ 1,95
Manteiga (200 g)	R\$ 8,52
Ovo (120 g)	R\$ 0,99
Fermento em pó (10 g)	R\$ 0,39

Total: R\$ 15,25

PREÇO DE VENDA

Preço de venda da produção	R\$ 33,89
Preço de venda por kilo	R\$ 28,48



PANQUECAS

Rende 10
porções

Ingredientes:

- 2 xícaras de kefir
- 2 xícaras de farinha de amêndoas
- 1 1/2 colher (chá) de bicarbonato
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/2 xícara de creme de leite
- 1 colher (chá) extrato de baunilha
- 2 ovos



PANQUECAS

Rende 10
porções

Preparo:

Em uma tigela, misture a farinha, o bicarbonato e o sal. Em outra tigela, misture o kefir, o creme de leite, a baunilha e o ovo. Adicione a mistura seca apenas para incorporar os líquidos. Pré-aqueça uma frigideira untada com óleo. Adicione uma colher da massa, espere 4 minutos, vire e espere mais 2 minutos. Sirva imediatamente com manteiga, mel ou frutas.



INFORMAÇÕES

PANQUECAS	Porção: 100 g	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	100 g	%VD*
Valor energético (kcal)	272	14
Carboidratos (g)	9,2	3
Açúcares totais (g)	3,5	
Açúcares adicionados (g)	0	0
Proteínas (g)	11	22
Gorduras totais (g)	22	34
Gorduras saturadas (g)	3,9	20
Gorduras trans (g)	0,4	20
Fibras alimentares (g)	4	16
Sódio (mg)	56	3

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



INFORMAÇÕES PANQUECAS

CUSTOS DOS INGREDIENTES

Kefir de leite (200 mL)	R\$ 1,60
Farinha de amêndoas (200 g)	R\$ 5,80
Ovo de galinha (120 g)	R\$ 0,99
Creme de leite (70 g)	R\$ 1,75
Bicarbonato de sódio (5 g)	R\$ 0,15
Total: R\$ 10,29	

PREÇO DE VENDA

Preço de venda da produção	R\$ 22,69
Preço de venda por kilo	R\$ 38,34



PÃO DE QUEIJO

Rende 20
porções

Ingredientes:

- 1 kg de polvilho doce
- 1/2 xícara de óleo
- 2 1/2 xícaras de kefir
- 1/2 kg de queijo meia cura
- 1 colher (café) de sal
- 6 ovos



PÃO DE QUEIJO

Rende 20
porções

Preparo:

Em uma panela, aqueça o óleo com a água. Despeje sobre o polvilho para escaldá-lo. Acrescente o kefir e misture bem até esfriar. Acrescente o queijo ralado e os ovos. Amasse bem a massa. Acerte o sal. Faça bolinhas e leve para assar em forno pré-aquecido (180°C) sobre uma forma unatada com óleo, por aproximadamente 30 minutos ou até ficar dourado.



INFORMAÇÕES

PÃO DE QUEIJO		Porção: 100 g	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		100 g	%VD*
Valor energético (kcal)		308	15
Carboidratos (g)		42	14
Açúcares totais (g)		0,8	
Açúcares adicionados (g)		0	0
Proteínas (g)		7,3	15
Gorduras totais (g)		12	18
Gorduras saturadas (g)		4,5	23
Gorduras trans (g)		0,4	20
Fibras alimentares (g)		0	0
Sódio (mg)		140	7
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção			



INFORMAÇÕES PAO DE QUEIJO

CUSTOS DOS INGREDIENTES

Kefir de leite (250 mL)	R\$ 2,00
Óleo de milho (100 mL)	R\$ 0,88
Ovo de galinha (300 g)	R\$ 2,98
Polvilho doce (1.000 g)	R\$ 11,50
Queijo minas meia cura (500 g)	R\$ 16,45
Total: R\$ 33,81	

PREÇO DE VENDA

Preço de venda da produção	R\$ 75,13
Preço de venda por kilo	R\$ 34,94



PÃO SÍRIO

Rende 10
porções

Ingredientes:

- 250 g de farinha de trigo
- 3/4 xícara de kefir
- 1 colher (sopa) de manteiga
- sal a gosto

Preparo:

Misture o kefir e o trigo. Coloque o sal e continue misturando até que a massa fique elástica. Cubra com um pano e deixe descansar de um dia para o outro. Separe a massa em discos e pincele com manteiga. Asse em forno pré-aquecido (220°C). Sirva quente.



INFORMAÇÕES

PÃO SÍRIO	Porção: 100 g	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	100 g	%VD*
Valor energético (kcal)	254	13
Carboidratos (g)	42	14
Açúcares totais (g)	2,3	
Açúcares adicionados (g)	0	0
Proteínas (g)	6,6	13
Gorduras totais (g)	6,4	10
Gorduras saturadas (g)	3,5	18
Gorduras trans (g)	0,6	30
Fibras alimentares (g)	1,2	5
Sódio (mg)	50	3

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



INFORMAÇÕES PAO SÍRIO

CUSTOS DOS INGREDIENTES

Kefir de leite (200 mL)	R\$ 1,60
Farinha de trigo (250 g)	R\$ 0,60
Manteiga com sal (25 g)	R\$ 1,07
Total: R\$ 3,27	

PREÇO DE VENDA

Preço de venda da produção	R\$ 7,26
Preço de venda por kilo	R\$ 15,27



CREAM CHEESE

Rende 400
gramas

Ingredientes:

- 3 xícaras de kefir
- 1 colher (sopa) de azeite
- sal e pimenta do reino a gosto

Preparo:

Forre um coador de café com um pano fino ou papel filtro. Coloque o kefir e deixe na geladeira por 8 horas. Retire o kefir do coador, misture o azeite e tempere a gosto.



INFORMAÇÕES

CREAM CHEESE

Porção: 100 g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	100 g	%VD*
Valor energético (kcal)	77	4
Carboidratos (g)	4,6	2
Açúcares totais (g)	5,3	
Açúcares adicionados (g)	0	0
Proteínas (g)	3,3	7
Gorduras totais (g)	5,1	8
Gorduras saturadas (g)	2,1	11
Gorduras trans (g)	1	50
Fibras alimentares (g)	0	0
Sódio (mg)	44	2

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



INFORMAÇÕES CREAM CHEESE

CUSTOS DOS INGREDIENTES

Kefir de leite (500 mL)	R\$ 4,00
-------------------------	----------

Azeite de oliva (10 mL)	R\$ 0,60
-------------------------	----------

Total: R\$ 4,60

PREÇO DE VENDA

Preço de venda da produção	R\$ 10,22
----------------------------	-----------

Preço de venda por kilo	R\$ 20,04
-------------------------	-----------



REQUEIJÃO CREMOSO

Rende 500
gramas

Ingredientes:

- 250 g de cream cheese de kefir
- 100 g de manteiga
- 2 colheres (sopa) amido de milho
- 1 copo de leite

Preparo:

Leve o leite e o amido para o fogo para engrossar. Espere esfriar. Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar cremoso.



INFORMAÇÕES

REQUEIJÃO CREMOSO	Porção: 100 g	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	100 g	%VD*
Valor energético (kcal)	175	9
Carboidratos (g)	5,4	2
Açúcares totais (g)	2,7	
Açúcares adicionados (g)	0	0
Proteínas (g)	2,8	6
Gorduras totais (g)	16	25
Gorduras saturadas (g)	9,4	47
Gorduras trans (g)	1	50
Fibras alimentares (g)	0	0
Sódio (mg)	138	7
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção		



INFORMAÇÕES REQUEIJÃO CREMOSO

CUSTOS DOS INGREDIENTES

Kefir de leite (300 mL)	R\$ 2,40
Leite integral (200 mL)	R\$ 1,04
Manteiga com sal (100 g)	R\$ 4,26
Amido de milho (10 g)	R\$ 0,13
Total: R\$ 7,83	

PREÇO DE VENDA

Preço de venda da produção	R\$ 17,40
Preço de venda por kilo	R\$ 28,52



PATÊ DE ATUM

Rende 300
gramas

Ingredientes:

- 1 lata de atum sólido em água
- 1/2 xícara de kefir
- 1 colher (chá) de alho picado
- 1/2 cenoura ralada
- 3 colheres (sopa) de ketchup

Preparo:

Misture todos os ingredientes até ficar cremoso.



INFORMAÇÕES

PATÊ DE ATUM		Porção: 100 g	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		100 g	%VD*
Valor energético (kcal)		92	5
Carboidratos (g)		4,7	2
Açúcares totais (g)		3,8	
Açúcares adicionados (g)		1,1	2
Proteínas (g)		14	28
Gorduras totais (g)		2,1	3
Gorduras saturadas (g)		0,9	5
Gorduras trans (g)		0,4	20
Fibras alimentares (g)		0	0
Sódio (mg)		256	13
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção			



INFORMAÇÕES PATÊ DE ATUM

CUSTOS DOS INGREDIENTES

Kefir de leite (150 mL)	R\$ 1,20
Atum sólido em água (170 g)	R\$ 8,00
Ketchup (25 g)	R\$ 0,73

Total: R\$ 9,93

PREÇO DE VENDA

Preço de venda da produção	R\$ 22,06
Preço de venda por kilo	R\$ 61,27

