



PASTA DE FEIJÃO-BRANCO

Essa receita é a prova de que ingredientes simples, como feijão e azeite de oliva, podem ser transformados em algo saboroso e nutritivo. E o melhor de tudo, de forma fácil e sem perigo de dar errado.

 10 minutos 15 minutos 9.9 Porções

INGREDIENTES

- 180 gramas de feijão branco cozido (demolhado)
- 4 colheres de sopa de azeite (28 g)
- 1 colher de sopa de salsa crua (5 g)
- 1 colher de chá rasa, fino de sal (5 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Para a preparação da pasta usará o feijão branco cozido; 4 colheres sopa de azeite de oliva; 1 colher de. sopa de salsinha picada; Sal a gosto. Coloque o feijão-branco cozido e escorrido no liquidificador. Bata até formar uma pasta consistente. Em seguida, acrescente o azeite e o sal. Bata novamente para misturar bem. Retire do liquidificador e acrescente a salsinha picada. Leve à geladeira por uma hora. A pasta tem durabilidade de 7 dias no frigorífico.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (22 g)	% DR
ENERGIA	202 kcal	44 kcal	2 %
PROTEÍNA	6 g	1 g	2 %
H. CARBONO	12 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	0 %
GORDURA	13 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	1 g	5 %
SÓDIO	1139 mg	251 mg	10 %