



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 % |