



### PASTA DE ALHO ASSADO - PANELINHA

Esta receita boba de fazer extrai o melhor sabor do alho: assado, ele fica doce. Experimente em sopas, carnes, peixes e massas ou simplesmente pura, com pão.

 1 hora 6 porções

## INGREDIENTES

- 4 cabeças de alho
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preaqueça o forno a 200 °C [temperatura média].
- 2º Corte a parte superior [oposta à raiz] das cabeças de alho inteiras e com a casca. Transfira para um pedaço grande de papel-alumínio, regue com o azeite e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Junte as pontas do papel e vá dobrando para formar uma trouxinha bem vedada.
- 3º Coloque a trouxinha numa assadeira e leve ao forno para assar por 40 minutos. Retire do forno e, com cuidado para não se queimar com o vapor, abra o papel-alumínio. Deixe o alho amornar por alguns minutos, o suficiente para conseguir manusear.
- 4º Com as pontas dos dedos, esprema os dentes de alho um por um para tirar a polpa num prato. Com um garfo, amasse bem os dentes de alho ainda mornos até formar uma pastinha. Transfira para uma tigela [ou pote], regue com azeite e sirva com torradas ou use para perfumar molhos, purês e carnes.
- 5º OBS: você pode conservar a pastinha de alho na geladeira por até 5 dias, num pote com fechamento hermético.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (19 g)	% DDR
ENERGIA	162 kcal	31 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	21 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	6 g	1 g	2 %
GORDURA	7 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	3 %
SÓDIO	2045 mg	389 mg	16 %