



PATÊ DE BETERRABA COM SARDINHA - PANELINHA

Elegante e prático, esse patê tem uma combinação de sabores surpreendente. O adocicado da beterraba contrasta com a intensidade da sardinha e com o frescor do endro - o melhor amigo da beterraba na cozinha.

 35 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 1 beterraba média
- 1 lata de sardinha em água ou óleo (125 g)
- 1 colher (sopa) de maionese caseira
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- caldo de ½ limão
- folhas de endro (dill) a gosto
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave, descasque e corte a beterraba em 4 pedaços. Transfira para uma panela pequena, cubra com água e leve ao fogo alto. Quando ferver, diminua o fogo e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos, até ficar macia.
- 2º Enquanto a beterraba cozinha, abra a lata de sardinhas, escorra a água e transfira os filés para a tábua. Abra cada um ao meio e descarte as espinhas.
- 3º Assim que estiver cozida, passe a beterraba por uma peneira e deixe escorrer bem a água. No processador junte a beterraba cozida, as sardinhas, a maionese, o azeite, o caldo de limão e endro. Bata bem por 2 minutos, até ficar liso. Prove e tempere com sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto. Transfira para uma tigela e leve à geladeira para esfriar antes de servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (66 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 161 kcal | 107 kcal | 5 % |
| CARBOIDRATOS | 5 g | 4 g | 1 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 5 g | 6 % |
| GORDURA | 13 g | 8 g | 15 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 1 g | 6 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 1 g | 3 % |
| SÓDIO | 1165 mg | 772 mg | 32 % |