






PASTA DE TREMOÇO

Ideal para acompanhar um lanche - em torradinhas de pão de centeio, tortitas de arroz/milho ou com tiras de cenoura crua

-  5 minutos
-  5 minutos
-  10 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de trempo cozido, sem sal, sem casca [escorrer a água salgada e passar por água corrente]
- 5 colheres de sopa de azeite
- 25 ml de água
- 3 colheres de chá de colorau
- 1 colher de chá de cominhos
- 1 dente de alho
- sal q.b
- pimenta preta q.b

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º 1. Coloque todos os ingredientes num processador de alimentos e bata até obter uma pasta de consistência homogénea (pode usar a varinha mágica).
- 2º 2. Finalize com uma pitada de pimenta e um fio de azeite.
- 3º 3. Acompanhe com vegetais crus - talos de cenoura, pepino, pimento, nabo, aipo, rabanetes, tomate cherry, na torrada ou nas tortitas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (34 g)	% DR
ENERGIA	235 kcal	79 kcal	4 %
PROTEÍNA	12 g	4 g	8 %
H. CARBONO	6 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	0 %
GORDURA	17 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	6 %
SÓDIO	123 mg	42 mg	2 %