



PATÊ DE TOFU

 10 minutos 10 minutos

INGREDIENTES

- 200 gramas de tofu Continente Bio
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 15 gramas de molho de soja Pingo Doce
- 10 gramas de mostarda Continente
- 1 grama de pimenta moída
- 1 colher de chá de salsa seca (2 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triturar todos os alimentos com uma varinha mágica ou num liquidificador. A salsa pode ser seca ou fresca.
- 2º Adicionar água q.b. até obter a consistência desejada.
- 3º Guardar no frigorífico até 5 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	136 kcal	7 %
PROTEÍNA	13 g	25 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	2 %
GORDURA	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	685 mg	29 %