



PATÉ FUMADO

Paté de tofu fumado, ideal para barrar no pão e tostas

 10 minutos

 22 colheres de sopa

INGREDIENTES

- 200 gramas de tofu Fumado
- 240 gramas de feijão encarnado cozido
- 1/2 colher de chá de mostarda
- 1 cebola crua
- 4 colheres de sopa de azeite (28 g)
- 1/2 colher de sopa de salsa fresca
- 1/2 colher de chá de pimenta moída

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Desfazer o tofu fumado em pedaços pequenos.
- 2º Escorrer o feijão cozido.
- 3º Descascar e picar a cebola. Saltear em lume médio com um pouco de azeite.
- 4º Num processador de alimentos, juntar o tofu, o feijão, a mostarda e a cebola cozinhada. Triturar tudo.
- 5º Envolver com a pimenta e a salsa picada a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (30 g)	% DR
ENERGIA	140 kcal	42 kcal	2 %
PROTEÍNA	10 g	3 g	6 %
H. CARBONO	5 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	0 %
GORDURA	9 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	5 %
SÓDIO	240 mg	71 mg	3 %