



PATÊ DE LABNEH DE SOJA E SEMENTES DE ABÓBORA

 10 minutos
 18.2 colheres de sopa

INGREDIENTES

- 500 gramas de iogurte de soja natural
- 2 colheres de sopa de azeite / óleo
- 1 colher de chá rasa, grosso de sal (6 g)
- 1/2 colher de chá de pimenta preta (1 g)
- 3 colheres de sopa de sementes de abóbora (24 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Deitar o iogurte num coador, tapado com um pano de cozinha. Colocar sobre uma taça e deixar no frigorífico a pingar durante 12 horas.
- 2º Espremer este labneh de soja. Adicionar o azeite, o sal e a pimenta e passar com uma varinha mágica. Se preferirem uma textura mais grossa adicionar um pouco queijo fresco batido / skyr [opcional].
- 3º Reservar algumas sementes de abóbora para decorar e torrar as restantes na frigideira.
- 4º Deixar arrefecer ligeiramente e adicionar ao labneh. Triturar.
- 5º Passar para um frasco ou taça e polvilhar com as sementes de abóbora restantes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (30 g)	% DR
ENERGIA	92 kcal	28 kcal	1 %
PROTEÍNA	5 g	1 g	3 %
H. CARBONO	3 g	1 g	0 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	1 %
GORDURA	7 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	478 mg	143 mg	6 %