



## PATÊ DE LENTILHAS

### INGREDIENTES

- 50 gramas de lentilhas vermelhas cozidas
- 150 gramas de caldo de legumes
- 1/2 colher de chá de curcuma em Pó
- 1/2 colher de chá de caril em Pó
- 1/2 colher de chá de coentros moídos
- Pitada de malagueta em flocos, opcional
- 1/2 colher de chá rasa, grosso de sal [3 g]
- 1/2 colher de sopa de azeite [4 g]

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Ferver o caldo de legumes e juntar as lentilhas. Tapar e cozer durante 15 minutos. Deixar arrefecer.
- 2º Adicionar as especiarias, o sal e o azeite.
- 3º Passar com a varinha mágica até ficar homogéneo.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	54 kcal	3 %
PROTEÍNA	2 g	5 %
H. CARBONO	5 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 %
SÓDIO	681 mg	28 %