



PATÊ DE CENOURA

INGREDIENTES

- 3 unidades grandes de cenoura crua (480 g)
- 3 colheres de sopa cheias, picado de cebola (30 g)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (24 g)
- 2 dentes de alho, cru (6 g)
- 2 colheres de sopa de salsinha, crua (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe as cenouras picadas e sem casca em fogo médio, até que fiquem bem macias.
- 2º Leve ao liquidificador as cenouras cozidas, a cebola picada, cheiro-verde picado, o alho, e o azeite.
- 3º Bata tudo no liquidificador, mexendo de vez em quando, certificando-se de que tudo esteja bem batido.
- 4º Sirva frio, acompanhado de torradinhas ou biscoitos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	73 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	8 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
GORDURA	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 %
SÓDIO	4 mg	0 %