



PATÊ ÁRABE DE BERINJELA (S/ OVO)

Super intestino

 7 horas
 30 minutos
 6 porções

INGREDIENTES

- 1 berinjela
- 1 tomate
- 1/2 cebola
- 5 dentes de alho
- 1 colher de chá de condimento, paprica (2 g) cominho, pimenta do reino

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Asse todos os ingredientes, quando estiverem murchado retire do forno e coloque no processador com os temperos. Sirva com azeite e salsinha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (27 g)	% DDR
ENERGIA	526 kcal	140 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	20 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	19 g	5 g	7 %
CORDURA	46 g	12 g	22 %
CORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	2 g	9 %
SÓDIO	34 mg	9 mg	0 %