

Patê de espinafre

Patê a base de grão de bico.

🕒 Preparação 10 minutos 🕒 Total 10 minutos 10 Colheres de sopa cheias

Ingredientes

ou

150 gramas de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal

ou

80 gramas de espinafre cozido

ou

10 gramas de azeite de oliva extra virgem

ou

1 Pote de iogurte natural desnatado (Batavo) (170 g)

ou

2 gramas de sal, cozinha

Método de preparo

1

Misture todos os ingredientes em um processador ou liquidificador.

2

Leve a um pote de vidro esterilizado e após esfriar armazene na geladeira.

3

Leve a um pote de vidro esterilizado e após esfriar armazene na geladeira.