



Patê de cenoura

Ingredientes

OU OU

3 unidades grandes de cenoura crua (480 g) 2 dentes de alho, cru (6 g)

ou ou

3 colheres de sopa cheias, picado de cebola (30 g) 2 colheres de sopa de salsinha, crua (8 g)

ou

3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (24 g)

Método de preparo

1

Cozinhe as cenouras picadas e sem casca em fogo médio, até que fiquem bem macias.

2

Leve ao liquidificador as cenouras cozidas, a cebola picada, cheiro-verde picado, o alho, e o azeite.

3

Bata tudo no liquidificador, mexendo de vez em quando, certificando-se de que tudo esteja bem batido.

4

Sirva frio, acompanhado de torradinhas ou biscoitos.