



PATÊ DE ABACATE (NUT. MARCELLO BAIMA)

ótimo acompanhamento para pães, torradas, para café da manhã e lanches

 5 minutos 10 minutos 17.1 colheres de sopa

INGREDIENTES

- 1/2 unidade média de abacate [215 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 10 gramas de coentro ou 10 gramas de salsa crua
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 1 unidade de limão tahiti [suco]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amassar o abacate
- 2º Amassar ou picar o alho
- 3º Picar o coentro ou a salsinha
- 4º Misturar todos os ingredientes e o suco de limão
- 5º Colocar em um pote e levar a geladeira, servir gelado com torradas ou pães

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 COLHERES DE SOPA [25 g]	% DDR
ENERGIA	98 kcal	24 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	10 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	1 %
GORDURA	7 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	4 %
SÓDIO	80 mg	20 mg	1 %