

## Patê de Espinafre com Tofu

Opção de proteína vegetal para lanche

🕒 Preparação 15 minutos 🕒 Total 15 minutos 1 porção

### Ingredientes

|                                                             |                                                                  |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| ou                                                          | ou                                                               |
| 200 gramas de queijo de soja (tofu)                         | 1 colher de chá de alho, cru (3 g)                               |
| ou                                                          | ou                                                               |
| 1 molho de espinafre, cru (340 g)                           | 1/2 unidade média de cebola crua (35 g)                          |
| ou                                                          | ou                                                               |
| 1 colher de sobremesa rasa de mostarda molho (9 g)          | 1/2 xícara de chá, folhas, inteiras de manjeriçao, fresco (12 g) |
| ou                                                          | ou                                                               |
| 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem (5 g) | 1/2 xícara de chá, picado de cebolinha verde, crua (50 g)        |

### Método de preparo

1

Bata tudo no liquidificador até formar uma pasta homogênea, sal á gosto. "molho de espinafre" = maço de espinafre