

**PATÊ DE ESPINAFRE**

Patê a base de grão de bico.

 10 minutos 10 minutos 10 Colheres de sopa cheias**INGREDIENTES**

- 150 gramas de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal
- 80 gramas de espinafre cozido
- 10 gramas de azeite de oliva extra virgem
- 2 gramas de sal, cozinha
- 1 fatia de queijo ricota zero lactose [50 g] [opcional] ou 3 fatias de queijo de soja (tofu) [60 g] [opcional]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes em um processador ou liquidificador. Use um pouco de água para ajudar a bater!
- 2º Leve a um pote de vidro esterilizado e após esfriar armazene na geladeira.
- 3º Leve a um pote de vidro esterilizado e após esfriar armazene na geladeira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA CHEIA (41 g)	% DDR
ENERGIA	137 kcal	56 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	15 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	4 %
GORDURA	6 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	7 %
SÓDIO	307 mg	126 mg	5 %