



## PATÊ DE ORA PRO NOBIS

Pode ser vegano ou vegetariano

 10 minutos

 30 porções

## INGREDIENTES

- 2 unidades médias de cebola (140 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 4 colheres de sopa de óleo de girassol (60 g)
- 50 gramas de tofu **ou** 1 fatia de queijo ricota (50 g)
- 300 gramas de ora pro nobis
- 3/4 de xícara de água fervente

## MÉTODO DE PREPARO

1º Doure a cebola junto e o alho. Coloque sal a gosto. Adicione as 4 colheres de óleo, ou menos, se preferir. Adicione as folhas do ora-pro-nóbis picadas e refogue. Depois de pronto o refogado, o bata no liquidificador com o tofu ou ricota. Caso haja necessidade, adicione um pouco de água fervente para deixar a pasta macia. Guarde em uma vasilha preferivelmente de vidro, com abertura larga para facilitar a utilização do patê de ora-pro-nóbis, pois, pode ser consumido para passar em biscoitos salgados, torradas ou pães ou recheio de pastéis e de massas em geral.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (25 g)	% DDR
ENERGIA	146 kcal	37 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	8 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	9 g	2 g	3 %
GORDURA	9 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	16 g	4 g	16 %
SÓDIO	11 mg	3 mg	0 %