



PASTA ROSA

 10 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 1 lata de grão-de-bico cozido, escorrido (260 g)
- 1 pitada de Alho em pó
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de água
- 2 colheres de sopa de sumo de limão
- 1 cubo de beterraba crua ralada

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Ralar a beterraba
- 2º Triturar no processador de alimentos o grão e juntar a beterraba, o sumo de limão, o alho e o azeite
- 3º Adicionar, conforme necessário, as 2 a 3 colheres de sopa de água até ser atingida uma consistência cremosa
- 4º Ajuste os temperos com sal ou salicórnia
- 5º Servir com pão, tostas ou legumes cortados em palitos ou fatias finas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (70 g)	% DR
ENERGIA	119 kcal	83 kcal	4 %
PROTEÍNA	6 g	4 g	9 %
H. CARBONO	13 g	9 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	4 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	11 %
SÓDIO	192 mg	134 mg	6 %