



## PASTA DE AZEITONA

 6 porções

### INGREDIENTES

- 1 embalagem de azeitona preta/verde descarçada (pingo doce)
- 3 colheres de sopa de azeite [21 g]
- 3 dentes de alho cru [9 g]

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Saltear o alho com azeite
- 2º Num liquidificador, colocar as azeitonas, o alho e o azeite e triturar bem

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (32 g)	% DR
ENERGIA	255 kcal	82 kcal	4 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	1 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	27 g	9 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	5 %
SÓDIO	1798 mg	578 mg	24 %