



MAIONESE VERDE / PATÉ ABACATE

Alternativa para torradinhas, recheios de panquecas, acompanhamento dos biscoitos de arroz ou aquele substituto para maionese nos sanduiches.

 25 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de abacate (430 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1 colher de chá, inteiro de condimento, pimenta do reino (3 g)
- 1 unidade de limão-galego, cru (67 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Retire a polpa do abacate e bata com o azeite, limão espremido e tempero á gosto (pode fazer na mão de forma rústica, amassando e misturando ou bater com mixer)
- 2º pimenta do reino, paprica, sal
- 3º Quando formar uma pasta, leve para gelar e sirva como substituto á maionese em torradas, sanduiches, panquecas, bolachas de arroz integral etc...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (59 g)	% DDR
ENERGIA	84 kcal	50 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	6 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	7 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	8 %
SÓDIO	1 mg	1 mg	0 %