

RECEITA DE PATÊ VERDE

Benefícios do Patê Verde para Pacientes em Tratamento Oncológico O Patê Verde é uma ótima opção para pacientes em tratamento oncológico devido às suas propriedades nutritivas e facilidade de consumo. Os ingredientes como o avocado, azeite e castanha-do-pará são fontes de gorduras saudáveis, que auxiliam na manutenção do peso e fornecem energia de qualidade. O tofu contribui com proteína vegetal, essencial para a recuperação do corpo, e o limão adiciona um sabor refrescante que pode ser agradável para quem está com alterações no paladar. Além disso, a textura cremosa do patê facilita a mastigação e deglutição, sendo uma excelente alternativa para quem enfrenta dificuldades relacionadas à boca seca. É uma receita que alia sabor, nutrição e cuidado, ajudando a tornar a alimentação mais prazerosa durante o tratamento.

 15 minutos 15 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 1 dente de alho picado (3 g)
- 8 colheres de sopa de azeite de oliva (64 g)
- 2 unidades pequenas de abacate (740 g)
- 2 1/3 xícara de queijo de soja (tofu) (280 g)
- 1/2 xícara de castanha-do-pará (68 g)
- 1 unidade de suco de limão, cru (48 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue o alho no azeite e reserve.
- 2º Retire a polpa dos avocados e reserve.
- 3º Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Ajuste o sal conforme o gosto.
- 4º Sirva com torradas.
- 5º Sirva com torradas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (88 g)	% DDR
ENERGIA	190 kcal	167 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	6 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	5 %
GORDURA	18 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	13 %
SÓDIO	2 mg	2 mg	0 %