

PASTA DE AÇAFRÃO

A pasta é uma produção culinária para obter o máximo dos benefícios do açafrão de uma maneira saborosa. O açafrão (também conhecido como cúrcuma) é uma planta medicinal que tem forte ação anti-inflamatória e antioxidante, possuindo vários benefícios para a saúde, como aliviar os sintomas de TPM, ajudar no controle da diabetes, promover o emagrecimento e prevenir doenças cardiovasculares. Apesar dos vários benefícios para saúde, a cúrcuma é contraindicada para pacientes que estejam tomando remédios anticoagulantes e com obstrução de vias biliares devido à pedra na vesícula, na gravidez ou lactação.

 30 minutos 30 minutos 40 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de açafrão cru
- 1 xícara de cafezinho de azeite de oliva extra virgem (80 ml)
- 1 colher de chá de condimento, gengibre, moído (2 g)
- 2 colheres de chá, moído de condimento, pimenta do reino (5 g)
- 1 colher de sobremesa de tomilho, fresco (1 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 colher de sobremesa de alecrim, fresco (1 g)
- 1/2 unidade de suco de limão, cru (24 g)
- 1/2 unidade de suco de limão, cru (24 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. descasque as raízes do açafrão e moa num processador; 2. adicione os condimentos passe novamente no processador; 3. por fim adicione o suco de limão e o azeite de oliva misturando até formar uma pasta; 4. acondicione em um pote de vidro e guarde na geladeira para consumo em até 30 dias
- 2º 3. sirva com torradinhas ou utilize como condimento em preparações quentes

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (9 g)	% DDR
ENERGIA	382 kcal	33 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	47 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	8 g	1 g	1 %
GORDURA	22 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	0 g	1 %
SÓDIO	138 mg	12 mg	1 %