

Entradas Patês

# Patê de Beterraba

10 min. Fácil Económico 8 doses

## Ingredientes

2 c. de sopa de Molho MAGGI
60 g de tomate frito
170 g de beterraba cozida
90 g de pimentos vermelhos
2 dentes de alho
200 g de cebola
3 c. de sopa de azeite
1 c. de chá de cominhos
100 g de amêndoas cruas

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 140,7 kcal | 7%* |
| **Proteínas** | 4,1 g | 8%* |
| **Lípidos** | 12,1 g | 17%* |
| **Hidratos de Carbono** | 4,1 g | 2%* |

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

## Preparação

1. Lava os pimentos, retira as sementes e corta-os em tiras. Descasca e pica a cebola e o alho.
2. Numa frigideira aquece o azeite e adiciona a cebola e os pimentos. Deixa refogar durante 10 minutos. Junta o alho e o tomate frito e deixa cozinhar durante 5 minutos aproximadamente.
3. Verte o preparado anterior para um liquidificador e adiciona a beterraba cortada em pedaços, o molho MAGGI, os cominhos e as amêndoas e bate tudo até obter um puré. Como alternativa ao liquidificador podes usar uma varinha mágica.
4. Coloca o patê numa taça.