

Entradas Molhos

Tapenade com Azeitonas e Alcaparras

8 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

20 azeitonas a gosto, pretas ou verdes (grandes)
1 c. de chá de alcaparras
1 c. de chá de sumo de limão
2 c. de chá de azeite
1 anchova
pimenta preta q.b.

Informação nutricional

Energia	98,4 kcal	5%*
Proteínas	0,5 g	1%*
Lípidos	10,4 g	15%*
Hidratos de Carbono	0,6 g	0%*

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

Preparação

1. Coloca todos os ingredientes numa taça ou num robot de cozinha e mistura.
2. Coloca numa taça e leva ao frio até utilizar.
3. Podes servir a tapenade com tostas, legumes crus partidos finos, envolver numa massa acabada de cozinhar, assim como com um bacalhau ou num folhado. Pretendes cozinhar sem glúten? Lê sempre os rótulos para te certificares de que todos os ingredientes da receita não contêm glúten. Os produtos e os princípios dos ingredientes podem mudar.