

Entradas Molhos

Dip de Vegetais

10 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

2 talos de aipo
1 pimento vermelho
2 cenouras
1 pepino
125 g de tomate cherry Pingo Doce
1 pimento amarelo
200 ml de leite evaporado
1 c. de sobremesa de caril em pó
1 c. de chá de sal
pimenta moída Pingo Doce q.b.
cebolinho (ou coentros) picado q.b.

Informação nutricional

Energia	94,5 kcal	5%*
Proteínas	5,3 g	11%*
Lípidos	3,6 g	5%*
Hidratos de Carbono	10,7 g	4%*

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

Preparação

1. Corta o aipo e os pimentos em tiras grossas. Descasca as cenouras e o pepino e corta-os também em tiras grossas. Lava bem o tomate e reserva todos os vegetais no frigorífico.
2. Bate o leite evaporado bem frio, com o caril, até ficar em castelo. Tempera com o sal e pimenta.
3. Coloca numa taça e decora com o cebolinho ou coentros picados. À volta coloca os legumes e serve de imediato.