



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

<b>Energia</b>	94,5 kcal	5%*
<b>Proteínas</b>	5,3 g	11%*
<b>Lípidos</b>	3,6 g	5%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.