



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.