



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

<b>Energia</b>	140,7 kcal	7%*
<b>Proteínas</b>	4,1 g	8%*
<b>Lípidos</b>	12,1 g	17%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.