

Entradas Patês

Patê de Cenoura

20 min. Fácil Económico 6 doses

Ingredientes

150 g de grão de bico cozido
100 ml de leite ou de leite evaporado
2 - 3 c. de sopa de Molho MAGGI
20 ml de sumo de limão
200 g de cenoura
2 c. de chá de pimentão
3 c. de chá de azeite

Informação nutricional

Energia	65,1 kcal	3%*
Proteínas	3,4 g	7%*
Lípidos	3,8 g	5%*
Hidratos de Carbono	4,4 g	2%*

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

Preparação

1. Ferver as cenouras descascadas e cortadas em 100ml de leite. Escorrer e reservar o leite.
2. Num liquidificador, juntar a cenoura cozida, o grão de bico, o azeite, o sumo de limão, uma pitada de pimentão e o molho MAGGI.
3. Triturar até obter um creme homogéneo (adicionar um pouco de leite reservado se o creme estiver demasiado grosso). Servir numa tigela.