



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.