



PATÊ DE CENOURA

INGREDIENTES:

1 cenoura
½ batata
Azeite extravirgem
Sal e ervas a gosto

PREPARO:

Cozinhar os legumes com um pouco de água e sal.
Depois de cozidos, bater no liquidificador e temperar com azeite de oliva extravirgem, sal e ervas a gosto.

20 calorias por colher de sopa.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.