



PATÊ DE LEGUMES

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de um legume (abobrinha, cenoura, berinjela, vagem etc.)
- ½ xícara (chá) de cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 1 colher (sopa) de óleo
- Sal e azeite a gosto

PREPARO:

Cozinhe o legume que você tiver escolhido com pouco sal e pouca água, ou no vapor. Refogue os temperos. Bata tudo no liquidificador e tempere a gosto com sal e azeite.

25 calorias por colher de sopa.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

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