receita light

CAROLINE BANDMER

Truques de chef

Para deixar o pão crocante, bronzeie num pote de vidro no forno por 5 minutos

Patê de grão-de-bico

Preparar uma pasta saborosa que cai bem com aquele couvert caprichado é a melhor saída para quem quer dar um gostinho especial ao encontro com as amigas e continuar em paz com a balança. Experimente!

Ingredientes

- 1 lata de grão-de-bico dessecada
- 1 col. (sopa) de azeite de oliva em pó dissolvido em 1 xíc. (chá) de água
- 2 col. (chá) de azeite extravirgem
- 1 col. (chá) de sal
- 2 talos de salsinha picado
- 3 col. (sopa) de cebolinha picada
- 1 punhado de pão sem glúten cortado em fatias pequenas

Modo de fazer

Coloque o grão-de-bico com a lata dissolvido em fogo baixo por cerca de 10 minutos. Bata todo o conteúdo da panela no liquidificador, incluindo o líquido, até chegar a uma mistura cremosa e homogênea. Tempere com o azeite, o sal e as ervas. Misture bem, coloque em um recipiente e harmonize-o sirva com o pão.

RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 15 MIN
CALORIAS POR PORÇÃO: 89 KCAL

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL 2012

BANCO

Solução