



Receitinhas

PASTA DE ALHO E FEIJÃO BRANCO

INGREDIENTES:

- latas de feijão branco escorrido e enxugado
- 2 colheres de sopa de tahine
- Suco de 1 limão
- 5 dentes de alho torrado (pegue uma cabeça de alho, faça um corte pequeno no topo para que todos os dentes fiquem visíveis, coloque um pouco de azeite de oliva, enrole com papel alumínio e deixe no forno por aprox. 30 minutos)
- 1/2 colher (de chá) de cominho
- 1/4 colher (de chá) de páprica defumada
- 3 colheres (de sopa) de azeite de oliva
- 5 folhas de manjericão fresco
- Sal e pimenta preta fresca

MODO DE PREPARO:

Em um liquidificador ou processador de alimentos, adicione feijão, tahine, suco de limão, cominho, sal, pimenta e manjericão fresco. Bata algumas vezes até ficar bem misturado e adicione o azeite de oliva aos poucos. Continue batendo até ficar homogêneo





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

