



@DEBORACASTILHOCOSTA

Leveza em
Cada Pausa

UASHIMAMA



Patê Vegetal de Abobrinha e Azeite

Ingredientes

- 1 abobrinha média cozida e escorrida
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de farinha de arroz (para dar textura)
- Salsinha (opcional)

Modo de preparo

1. Bata a abobrinha já cozida com o azeite.
2. Adicione sal e a farinha de arroz, misturando bem.
3. Leve para gelar por 20 minutos para firmar.

👉 Fica perfeito com pão italiano, baguette italiana

*Leveza em
Cada Pausa*

Patê Vegetal de Cenoura Cremosa

Ingredientes

- 2 cenouras médias cozidas
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de água do cozimento
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de cúrcuma (opcional)

Modo de preparo

1. Bata tudo no mixer até formar um creme liso.
2. Ajuste a água se quiser mais cremoso.
3. Sirva gelado.

Combina com baguette, sanduíches. Perfeito para o verão.

*Leveza em
Cada Pausa*

Patê Vegetal de Chuchu com Azeite

Ingredientes

- 1 chuchu grande cozido e escorrido
- 1 colher de sopa de farinha de arroz
- 1 colher de chá de azeite
- Pitada de sal

Modo de preparo

1. Amasse o chuchu ainda morno.
2. Misture a farinha de arroz até atingir consistência de creme.
3. Finalize com um fio de azeite e sal.
4. Leve à geladeira 30 minutos para firmar.

Ideal para pão francês e baguete francesa

*Leveza em
Cada Pausa*