



Patê de ervilhas

Ingredientes (para 2 porções)

100 g de ervilhas frescas ou congeladas

½ abacate

2 colheres (sopa) de iogurte (com ou sem lactose, conforme a tolerância, desnatado, integral ou rico em proteínas, conforme a condição individual)

1 limão

Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

Preparo

1. Cozinhar as ervilhas em uma panela com bastante água durante alguns minutos. Escorrer e deixar esfriar.
2. Bater as ervilhas com a polpa do abacate, um pouco de suco de limão e o iogurte. Reservar um pouco de iogurte para decorar.
3. Adicionar sal a gosto.
4. Despejar a mistura batida em uma tigela, colocar por cima o iogurte reservado e um pouco de raspas de limão.

Recomendações

iogurte desnatado: em caso de hipercolesterolemia.

iogurte rico em proteínas: em caso de falta de apetite, diminuição de massa muscular.