



Nutricionista Clínica Funcional (CRN-10 0865)
MSc. Ciências dos Alimentos
Especialista em Saúde Quântica

RECEITA

PATÊ DE SEMENTES DE GIRASSOL COM AZEITONAS

Ingredientes:

- 100g de sementes de girassol
- 4 colheres de sopa de azeitonas picada
- suco de um limão
- sal (só se necessário, pois as azeitonas são salgadas) e orégano a gosto (pode acrescentar 1 dente de alho se quiser)
- Opcional: azeite de oliva, caso prefira que fique mais pastoso

Modo de preparo:

Coloque a semente de molho em água por 2h ou mais.

Depois lave bem a sementes e escorra a água.

Coloque todos os ingredientes no processador e triture até obter uma pasta (experimente para ver se acha necessário acrescentar algum tempero para ficar do seu gosto).

Créditos da receita: tia vegana de uma paciente muito querida. ☺

