



# P A S T A D E A V E I A E E R V A S

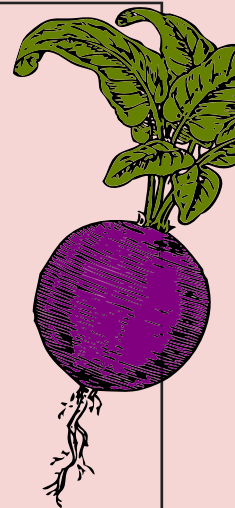
## **Ingredientes:**

- 1 xícara de chá de aveia em flocos
- ½ xícara de ervas frescas
  - Azeite à gosto
  - Sal à gosto

## **Modo de preparo:**

- Deixe a aveia em água hidratando por 1 hora;
- Escorra a aveia e bata no liquidificador com as ervas até chegar na consistência de pasta. Se quiser acrescentar um fio de azeite e sal, adicione no liquidificador;
- Coloque na geladeira e sirva frio como patê para pães, sanduíches e torradas.

# PASTA DE GRÃO DE BICO COM BETERRABA



## Ingredientes:

- 1 ½ xícara (chá) de grão de bico
- ½ dente de alho pequeno
- 1 colher (sopa) de água
- 5 colheres (sopa) de azeite
- 1 pedaço pequeno de beterraba crua
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

## Modo de preparo:

Cozinhe o grão de bico até que os grãos fiquem macios (Dica: deixe-os de molho por pelo menos 12 horas. Isso irá acelerar o processo e reduzirá possíveis desconfortos abdominais).

Com a lateral da faca, amasse o dente de alho e descarte a casca. Lave, seque e pique a salsinha grosseiramente.

No processador de alimentos, coloque metade grão-de-bico, o alho, a água e 3 colheres (sopa) de azeite e a beterraba. Bata bem até formar uma pasta lisa – esse passo é importante não só para bater o grão-de-bico mas também para triturar o alho.

Transfira para uma tigela e reserve.

Coloque a outra metade do grão-de-bico no processador. Junte o restante do azeite e bata no modo pulsar apenas para quebrar os grãos – eles vão dar uma textura rústica para a pasta. Junte os grãos batidos à pasta na tigela, prove e tempere com sal e pimenta. Sirva a seguir.