



pastas veganas

saudáveis e deliciosas!

húmus

INGREDIENTES

- 1 lata de grão de bico cozido
- 2 colheres de sopa de tahine
- Suco de 1/2 limão
- 1 dente de alho picado
- Sal a gosto

COMO PREPARAR:

1. Bata todos os ingredientes no processador de alimentos até ficar homogêneo
2. Adicione um pouco de água para obter a consistência desejada
3. Sirva com pão sírio ou legumes



pastinha de cenoura

INGREDIENTES

- 2 cenouras cozidas
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres de sopa de azeite
- Suco de 1/2 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

COMO PREPARAR:

1. Bata as cenouras no processador de alimentos
2. Adicione a cebola, azeite, suco de limão, sal e pimenta-do-reino
3. Bata novamente até obter a consistência desejada
4. Sirva com torradas ou legumes



pastinha de abacate

INGREDIENTES

- 1 abacate maduro
- Suco de 1/2 limão
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

COMO PREPARAR:

1. Amasse o abacate com um garfo
2. Adicione o suco de limão, alho, sal e pimenta-do-reino
3. Misture bem todos os ingredientes
4. Sirva com torradas ou legumes



seu plano alimentar *personalizado*




Ísis
amaro
nutri vegana

Rua Alegre, 123 - Cidade Brasileira Tel: (12) 3456-7890

www.grandesite.com.br | [@grandesite](https://www.instagram.com/grandesite)