

# 5 receitas de patês



CAROL SESSA  
NUTRICIONISTA

# Patê de Frango com Abacate

---

## Ingredientes:

- 1 peito de frango cozido e desfiado
- 1 abacate maduro
- Suco de 1 limão
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto
- Folhas de coentro picadas (opcional)

- Modo de preparo:

Em uma tigela, amasse o abacate até obter uma consistência cremosa.

Adicione o frango desfiado, o suco de limão, o alho picado e tempere com sal e pimenta a gosto. Misture bem todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.



# Patê de Atum com Iogurte

---

## Ingredientes:

- 1 lata de atum em água, escorrido
- 1/2 xícara de iogurte natural
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de mostarda dijon
- Sal e pimenta a gosto
- Cebolinha picada (opcional)

- Modo de preparo:

Em uma tigela, desfaça o atum em pedaços menores com um garfo. Adicione o iogurte, o suco de limão, o azeite de oliva e a mostarda dijon. Misture bem. Tempere com sal e pimenta a gosto e misture novamente. Se desejar, adicione cebolinha picada para dar um toque de frescor.



# Patê de Cottage com Ervas

---

## Ingredientes:

- 1 xícara de queijo cottage
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Suco de 1/2 limão
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de ervas frescas picadas (por exemplo, salsa, cebolinha, manjericão)
- Sal e pimenta a gosto
  
- Modo de preparo:

Em uma tigela, misture o queijo cottage, o azeite de oliva e o suco de limão. Adicione o alho picado e as ervas frescas picadas. Misture bem. Tempere com sal e pimenta a gosto e misture novamente. Leve à geladeira por cerca de 30 minutos para os sabores se combinarem.



## Ingredientes:

- 1 xícara de grão de bico cozido
- 2 colheres de sopa de tahine (pasta de gergelim)
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto
- Paprica defumada (opcional)

- Modo de preparo:

Em um processador de alimentos, coloque o grão de bico cozido, o tahine, o suco de limão, o azeite de oliva e o alho picado. Bata até obter uma pasta cremosa. Tempere com sal e pimenta a gosto e bata novamente para incorporar os temperos. Se desejar, adicione uma pitada de paprica defumada para dar um sabor extra.



# Antepasto de Berinjela

## Ingredientes:

- 2 berinjelas médias
- 2 tomates médios, sem sementes e picados
- 1 cebola média, picada
- 3 dentes de alho, picados
- 1/4 de xícara de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 1 colher de chá de orégano
- Sal e pimenta a gosto

- Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 200°C. Lave as berinjelas e corte-as em cubos pequenos. Espalhe os cubos de berinjela em uma assadeira e regue com um pouco de azeite de oliva. Leve a assadeira ao forno e asse as berinjelas por cerca de 20-25 minutos, ou até ficarem macias e levemente douradas. Mexa ocasionalmente para garantir um cozimento uniforme. Enquanto as berinjelas estão assando, aqueça um pouco de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola picada e o alho picado à frigideira e refogue até ficarem macios e levemente dourados. Retire as berinjelas do forno e coloque-as em uma tigela grande. Adicione os tomates picados, a cebola refogada com alho, o azeite de oliva restante, o vinagre balsâmico, o orégano, o sal e a pimenta. Misture bem para combinar todos os ingredientes.

