

PALITOS DE CENOURA ASSADOS COM CREME DE CASTANHA DE CAJU COM ALHO E ERVAS

PALITOS DE CENOURAS ASSADOS

INGREDIENTES

3 cenouras

Azeite de oliva

Suco de 1 limão

1 colher de sopa de melado de cana ou maple syrup ou agave

Raspas de limão

Sal

Pimenta do reino a gosto

PREPARO

Descasque as cenouras e corte-as em bastonetes, coloque em um recipiente e misture com todos outros ingredientes.

Transfira para uma forma untada com óleo e deixe os bastonetes bem espalhados.

Leve ao forno médio e deixe assar até dourar.

Nível de dificuldade: fácil

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de cozimento: 30 minutos

Tempo total: 45 minutos

CREME DE CASTANHA DE CAJU COM ALHO E ERVAS

INGREDIENTES

1 xícara de castanhas de caju demolhadas

1/2 xícara de água

1 dente de alho
1 colher de sobremesa de cebolinha picadinha
Suco de 1 limão
Sal a gosto

PREPARO

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até formar um creme liso.

Nível de dificuldade: fácil
Rendimento: 500ml
Tempo de preparo: 15 minutos
Tempo de cozimento: -
Tempo total: 15 minutos