# WRAP DE COUVE COM CASTANHAS E BROTO DE FEIJÃO

## INGREDIENTES

1 xícara (chá) de castanha de caju

1/2 xícara (chá) de tahine

1 dente de alho

suco de 1 limão

1 punhado de broto de feijão

água

4 folhas de couve médias

## MODO DE PREPARO

Deixe as castanhas de molho na água por 30 minutos. Escorra as castanhas e despreze a água do molho.

Em um processador, mixer ou liquidificador, adicione as castanhas e os demais ingredientes. Com o aparelho em funcionamento, adicione água lentamente até obter a consistência de uma maionese.

Desligue o aparelho, adicione o broto de feijão e misture delicadamente para incorporar.

Faça o rolinho do wrap com uma folha de couve higienizada adequadamente e recheie com a pasta já preparada.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13384-wrap-de-couve-com-castanhas-e-broto-de-feijao.html