

# Dip de Tofu

Vegetariano —       ⌚ 10 min 👤 4 pessoas

[chef.continente.pt/receitas/dip-de-tofu](https://chef.continente.pt/receitas/dip-de-tofu)



## Ingredientes

500 g de tofu ao natural  
1 abacate grande  
1 chávena de folhas de manjeriço  
½ chávena de folhas de coentros  
Sal e pimenta q.b.  
1 lima (sumo e raspa)  
Legumes crus a gosto

## Confeção

1. Num robô de cozinha, insira o tofu e triture-o finamente.
2. Junte o abacate em pedaços, o manjeriço e os coentros e triture novamente, até obter um puré suave.
3. Tempere com sal, pimenta, o sumo e a raspa de lima.
4. Triture uma última vez e depois verta para uma taça.
5. Se gostar de uma consistência mais suave, pode juntar um fio de azeite.
6. Decore com ervas frescas.
7. Sirva o dip com vegetais crus.