



PATÊ DE CARNE MOÍDA

Para fazer sanduíche, comer com pão, torrada entre outros

-  25 minutos
-  30 minutos
-  15.6 colheres de sopa

INGREDIENTES

- 300 gramas de patinho bovino, sem gordura, cru
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola crua [20 g]
- 2 unidades de alho cru [6 g]
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate [40 g]
- 3 colheres de sopa rasas de queijo requeijão cremoso [45 g]
- 1 porção de cebolinha crua [20 g]
- 1 colher de sopa de óleo de soja [8 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, tempere a carne com o sal, a pimenta e a cebolinha.
- 2º Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite
- 3º Em uma panela, refogue a cebola e o alho.
- 4º Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite
- 5º Adicione a carne temperada e frite até ela mudar de cor.
- 6º Acrescente o extrato de tomate, um pouquinho de água e deixe cozinhar até reduzir o volume;
- 7º Acerte o sal, coloque o requeijão, misture bem e desligue o fogo.
- 8º Acerte o sal, coloque o requeijão, misture bem e desligue o fogo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA [30 g]	% DDR
ENERGIA	159 kcal	48 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	16 g	5 g	6 %
GORDURA	7 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	128 mg	38 mg	2 %