

## PATÊ DE FRANGO

 30 minutos 30 minutos 4 porções

### INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de peito de frango, sem pele, cozido [140 g]
- 100 gramas de requeijão light [ meio pode ]
- 1 unidade pequena de cenoura crua [55 g] [ralada]
- 1 unidade pequena de cebola [30 g][ picada]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 unidade média de cebolinha verde, crua [15 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Comece por cozer o peito de frango numa panela com água e sal durante cerca de 20 minutos.
- 2º Retire o frango da água e desfie com a ajuda de dois garfos. Depois coloque no liquidificador ou processador de alimentos com os restantes ingredientes e bata até virar uma pastinha. Prove e acerte o tempero a gosto.
- 3º Esse patê de frango simples e light fica mais sequinho que o habitual, mas você pode corrigir isso adicionando um pouco mais de ricota ou queijo cremoso.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (83 g)	% DDR
ENERGIA	147 kcal	123 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	4 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	17 g	14 g	19 %
GORDURA	7 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	152 mg	127 mg	5 %