



PATÊ DE RICOTA SIMPLES

Alternativa para o uso de requeijão, manteiga, margarina, maionese e molhos

 15 minutos 15 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de queijo ricota light
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [24 g]
- 5 gramas de óregano
- 1 colher de chá de tomilho, fresco [1 g]
- 1 colher de chá, picado de cebolinha, crua [1 g]
- 1/2 colher de sopa de salsinha, crua [2 g]
- 4 col sopa de leite de vaca desnatado
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1/2 unidade de limão tahiti [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um processador (ou liquidificador), adicione todos os ingredientes (menos o limão) e bata até formar uma pasta bem homogênea. Você poderá precisar do auxílio de uma colher para ir distribuindo a massa no liquidificador até ficar bem lisa. Por último adicione algumas gotas de limão (opcional), para trazer mais sabor.
- 2º Transfira para um pote de preferência de vidro e mantenha refrigerado. Indicado o consumo em até 07 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (44 g)	% DDR
ENERGIA	132 kcal	58 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	7 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	11 g	5 g	7 %
GORDURA	6 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	106 mg	46 mg	2 %