

**PATÊ DE OVO**

Patê de ovo com creme de ricota light

 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo extra branco (58 g)
- 30 gramas de creme de ricota light - Tirolez
- 1/2 colher de sopa de salsinha, crua (2 g)
- 1/2 colher de sopa, picado de cebolinha, crua (2 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse 1 ovo cozido, com o auxílio de um garfo;
- 2º Acrescente 1 colher de sopa de creme de ricota light e misture;
- 3º Acrescente a salsinha, cebolinha e sal e misture.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (90 g)	% DDR
ENERGIA	130 kcal	117 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	2 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	10 g	9 g	12 %
GORDURA	9 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	399 mg	359 mg	15 %