



PATÊ DE AZEITONA COM RICOTA

Excelente para pães e torradas.

 5 minutos 5 minutos 16.3 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de queijo ricota
- 30 unidades médias de azeitona verde em conserva, sem caroço (120 g)
- 1 pitada de sal de cozinha (0 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva (5 g)
- 100 ml de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um liquidificador, mixer ou multiprocessador, coloque a ricota partida em pedaços, o azeite, 20 azeitonas sem caroço e o orégano. Se necessário, adicione água aos poucos para conseguir bater.
- 2º Coloque no liquidificador a ricota partida em pedaços, o azeite, as azeitonas sem caroço, o orégano e adicione a água para conseguir bater.
- 3º Depois de batido adicione as outras 10 azeitonas, picadas em pedaços, e misture com uma colher.
- 4º Sirva em pães e torradas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (20 g)	% DDR
ENERGIA	115 kcal	23 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	6 g	1 g	2 %
GORDURA	9 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	549 mg	110 mg	5 %