

PATÊ RICOTA

INGREDIENTES

- 200 gramas de queijo ricota light
- 200 gramas de atum, branco, lata em água, sólido drenado

MÉTODO DE PREPARO

1º misture

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	110 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 %
PROTEÍNA	19 g	25 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	230 mg	10 %