

## PATÊ DE FRANGO FIT

 1 porção

### INGREDIENTES

- 80 gramas de frango cozido
- 10 gramas de requeijão light ou iogurte grego natural
- 2 colheres de sopa cenoura ralada crua
- 2 folhas de alface ou porção de rúcula ou couve picada fina
- 1 colher de sopa cheia de milho verde [opcional]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos os ingredientes menos o alface/ rúcula / couve temperar com pouco sal e pimenta à gosto Colocar cheiro verde à gosto Colocar o patê no pão com as folhas verdes

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (155 g)	% DDR
ENERGIA	158 kcal	244 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	5 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	16 g	24 g	32 %
GORDURA	8 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	111 mg	172 mg	7 %