




PATÊ DE OVO

 5 minutos
 15 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g) **ou** 1 fatia grande de queijo ricota (50 g) **ou** 100 gramas de queijo ricota light

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhar os ovos, até eles ficarem mais pouco cozidos
- 2º Descascar
- 3º Amassar
- 4º Juntar com requeijão ou ricota
- 5º Temperar com sal e temperos naturais a gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (135 g)	% DDR
ENERGIA	145 kcal	196 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	3 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	13 g	17 g	23 %
GORDURA	9 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	116 mg	156 mg	7 %