



PATÊ DE FRANGO

 10 minutos
 10 minutos
 13.9 colheres de sopa rasas

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa, picada de cebolinha verde, crua [12 g]
- 2 colheres de sopa de salsinha, crua [8 g]
- 1/2 unidade pequena de iogurte natural [70 g] **ou** 2 colheres de sopa rasas de requeijão light [30 g] **ou** 4.5 colheres de sopa de creme de ricota light [90 g]
- 1 colher de chá de mostarda, pronta, amarela [5 g] - ou catchup [OPCIONAL]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 unidade média de peito de frango, sem pele, cozido, desfiado [180 g]
- pimenta do reino, cominho, páprica, cúrcuma a gosto [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o peito de frango e desfie. Numa tigela misture o frango desfiado e todos os demais ingredientes. Misture tudo muito bem e pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA RASA [20 g]	% DDR
ENERGIA	164 kcal	33 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	2 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	22 g	4 g	6 %
GORDURA	7 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	158 mg	32 mg	1 %