



RECEITA PATÊ DE RICOTA COM AZEITONA

 29.1 Colheres de sopa

INGREDIENTES

- 300 gramas de queijo ricota
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [24 g]
- 1/4 xícara de azeitona sem caroço [50 g]
- 1/4 xícara de água [60g]
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Folhas de manjeriço a gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador até que virem um patê homogêneo e cremoso.

2º Guarde na geladeira por até 5 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA [15 g]	% DDR
ENERGIA	161 kcal	24 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	3 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	9 g	1 g	2 %
GORDURA	13 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	408 mg	61 mg	3 %