



PATÊ DE FRANGO FIT SIMPLES (CÓPIA)

- Receita fit saudável e gostoso ;

 10 horas 10 horas 10 porções

INGREDIENTES

- 1 Lata de atum sólido ao natural Gomes da Costa (170 g) **ou** 200 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 1 colher de sopa de maionese Heinz **ou** 1 Colher de sopa de creme de ricota light [TIROLEZ] (20 g)
- 1 unidade de suco de limão, cru (48 g)
- 1 unidade pequena de cenoura crua ralada (55 g)
- 1 unidade pequena de tomate sem semente em cubos (50 g)
- Tempero a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Reúna todos os ingredientes;
- 2º Coloque todos os ingredientes em uma tigela, e misture até formar um patê;
- 3º Agora é só servir. Bom apetite!
- 4º Fique à vontade para temperar o frango e o patê à sua maneira. E sugerimos que sirva-o acompanhado de torradas ou pães. Capriche e aproveite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (36 g)	% DDR
ENERGIA	108 kcal	39 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	16 g	6 g	8 %
GORDURA	4 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	655 mg	238 mg	10 %