

PATÊ DE FRANGO OU ATUM COM REQUEIJÃO DA NUTRI CRIS

 10 minutos 10.9 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de peito de frango cozido e desfiado [140 g] ou 1 lata de atum, branco, lata em água, sólido drenado [172 g]
- 2 colheres de sopa cheias de requeijão light [60 g]
- 2 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua [24 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture a proteína de sua preferência jpa temperada, com o requeijão e a cenoura e pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER [22 g]	% DDR
ENERGIA	157 kcal	35 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	20 g	4 g	6 %
Gordura	7 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	232 mg	51 mg	2 %