



PATÊ DE OVO

Autora: Kelly Frimmel

 25 minutos
 25 minutos
 18 colheres de sopa rasa

INGREDIENTES

- 4 unidades de ovo de galinha [200 g]
- 1 colher de sopa de maionese, sem colesterol [15 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- Temperos a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque num recipiente próprio para mistura: os Ovos cozidos amassados (com auxílio de um garfo), a maionese e temperos à gosto (Sal, salsinha, orégano, entre outros)
- 2º Caso seja da sua preferência, você pode usar um processador também.
- 3º Depois é só reservar na geladeira por até 5 dias. Você pode congelar também, e ir descongelando conforme a demanda de consumo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 COLHERES DE SOPA RASA [25 g]	% DDR
ENERGIA	201 kcal	51 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	2 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	11 g	3 g	4 %
GORDURA	16 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	1032 mg	262 mg	11 %