



PATÊ DE FRANGO COM RICOTA OU COTTAGE

Proteico e prático, ótimo para variar no recheios das suas refeições;

15 minutos

20 minutos

16 Patês de frango com ricota

INGREDIENTES

- 400 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 150 gramas de queijo ricota ou 1 xícara de chá (não compactada) de queijo, cottage, magro, 1% gordura (226 g)
- 1/2 unidade média de cenoura crua (60 g)
- 1 xícara de chá, picada de salsinha, crua (60 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído (2 g)
- 1 colher de sopa de condimento, açafrão (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Em um mixer ou liquidificador coloque o frango, cenoura, temperos e bater por 3 minutos. Obs: Deixe na textura que preferir, com mais pedaços ou mais pastoso, controlando na velocidade do mixer, liquidificador;
- 2º 2. Separe a massa batida, e adicione a ricota para bater sozinha e criar uma consistência de creme.
- 3º 3. Após, misture tudo e ajuste o sal, logo seu patê de frango está pronto para ser degustado.
- 4º -Manter por 3 dias na geladeira. - Faça 4 porções de 200gr; Agora é só usar nas preparações que desejar;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 4 PATÊS DE FRANGO COM RICOTA (250 g)	% DDR
ENERGIA	125 kcal	31 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	21 g	5 g	7 %
GORDURA	3 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	120 mg	30 mg	1 %