nutrium

Francieli Couto
Nutricionista · 12517

PATÊ DE FRANGO

Receita rápida e fácil de fazer para complementar o seu lanche da tarde ou jantar.

45 minutos
1 hora
9.6 colheres

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de peito de frango, sem pele, cozido (140 g)
- 6 colheres de sopa de creme de ricota (72g) ou 6 colheres de sopa rasas de requeijão light (90 g) ou 6 colheres de sopa de maionese (molho) light
- 1 unidade pequena de cenoura cozida (46 g)
- 2 colheres de sopa, picada de cebolinha verde, crua (12 g)
- 2 colheres de sopa de salsinha, crua (8 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- azeitonas a gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um recipiente junte o frango, a cenoura picada e as azeitonas também picadas.
2º Em seguida coloque as colheres de creme de ricota e misture bem. É este ingrediente que dá a liga entre os restantes ingredientes do patê de frango.
3º Por fim finalize com o sal, cebolinha e salsinha picada a gosto. Leve para a geladeira por, no mínimo, 30 minutos e está pronto para comer!
4º Desfrute deste patê de frango para comer com pão/torradinhas/tapioca/crepioca.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER (30 g)	% DDR
ENERGIA	143 kcal	43 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	17 g	5 g	7 %
GORDURA	6 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	270 mg	81 mg	3 %