

**PATÊ DE FRANGO**

Patê proteico (frango, requeijão e condimentos a gosto)

 4 porções**INGREDIENTES**

- 4 colheres de sopa cheias, desfiado de frango cozido [80 g]
- 2 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua [24 g]
- 1 colher de sopa, picada de cebolinha verde, crua [6 g] **ou** 9 raminhos de folha de coentro, crua [20 g]
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão light [30 g] **ou** 30 gramas de queijo ricota light

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente adicione todos os ingredientes e misture bem. Você pode adicionar condimentos de acordo com seu gosto; chimichurri, lemom pepper entre outros. Está pronto para ser servido, no pão, tapioca ou torrada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [23 g]	% DDR
ENERGIA	171 kcal	38 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	18 g	4 g	5 %
GORDURA	9 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	87 mg	20 mg	1 %