



## PATÊ DE RICOTA

 20 colheres de sopa

### INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de queijo, ricota [250 g]
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [32 g]
- 3 colheres de sopa de salsinha [11 g]
- 3 colheres de sopa de cebolinha [9 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esfarele a ricota para colocar no liquidificador ou no processador.
- 2º Acrescente todos os ingrediente e bata até obter uma pasta (você pode acrescentar um pouco de leite se quiser sua pasta mais mole).
- 3º Tempere com sal à gosto.
- 4º Armazene a pasta em um vidro bem vedado e guarde na geladeira; Prazo de validade de 5 dias na geladeira; Pode congelar.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 COLHERES DE SOPA (30 g)	% DDR
ENERGIA	211 kcal	63 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	5 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	10 g	3 g	4 %
GORDURA	17 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	84 mg	25 mg	1 %