



PATÊ DE FRANGO

Ideal para lanches.

 10 horas 10 horas 12.7 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de peito de frango, sem pele, cozido e desfiado
- 6 Colheres de sopa de creme de ricota light [TIROLEZ] (120 g)
- 1 unidade pequena de cenoura crua ralada (55 g)
- Temperos a gosto (sal, cebola, lemon pepper...)

MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque todos os ingredientes em uma tigela, e misture até formar um patê;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (30 g)	% DDR
ENERGIA	137 kcal	41 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	20 g	6 g	8 %
GORDURA	5 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	656 mg	197 mg	8 %