

PATÊ DE FRANGO

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de peito de frango, sem pele, cozido (540 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- 1 unidade grande de cebola crua (150 g)
- 2 unidades de alho cru (6 g)
- 1 unidade grande de tomate com semente cru (150 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)
- 2 colheres de sopa de alho-poró cru (40 g)
- 1 unidade média de iogurte natural (200 g) ou 1 caixinha de creme de leite (200 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Depois que cozinhar o peito de frango sem pele e desfiar reserve para refogar.
- 2º Em uma panela refogue a cebola e o alho no azeite. Adicione o tomate picado e deixe cozinhar em fogo baixo até desmanchar.
- 3º Adicione o sal e temperos naturais a gosto, como: açafrão, páprica, mostarda em pó, colorau, chimichuri e entre outros.
- 4º Acrescente o frango desfiado e mexe até misturar bem nos temperos. Se necessário acerte o sal e os temperos.
- 5º Transfira o frango para um recipiente e adicione o creme de leite ou o iogurte natural e o alho-poró picado. Mexa bem até misturar todos os ingredientes.
- 6º Guarde o patê em uma vasilha com tampa na geladeira, durando até uma semana.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	140 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 %
PROTEÍNA	16 g	21 %
GORDURA	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 %
SÓDIO	226 mg	9 %