



PATÊ DE FRANGO OU ATUM SIMPLES DA NUTRI (CÓPIA)

Ótimo acompanhamento para pães e torradas

 10 horas
 10 horas
 20 porções

INGREDIENTES

- 1 Lata de atum sólido ao natural Gomes da Costa (170 g) **ou** 200 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 1 colher de sopa cheia de maionese (molho) light **ou** 1 Colher de sopa de creme de ricota light (TIROLEZ) (20 g)
- 1 unidade de suco de limão, cru (48 g)
- 1 unidade pequena de cenoura crua ralada (55 g)
- 1 unidade pequena de tomate sem semente em cubos (50 g)
- Tempero a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Reúna todos os ingredientes;
- 2º Coloque todos os ingredientes em uma tigela, e misture até formar um patê;
- 3º Agora é só servir. Bom apetite!
- 4º Fique à vontade para temperar o frango e o patê à sua maneira. E sugerimos que sirva-o acompanhado de torradas ou pães. Capriche e aproveite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (18 g)	% DDR
ENERGIA	95 kcal	17 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	16 g	3 g	4 %
GORDURA	2 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	679 mg	124 mg	5 %