



PATÊ DE RICOTA

Alternativa para o uso de requeijão, manteiga, margarina, maionese e molhos

 15 minutos 15 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de queijo ricota light
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [24 g]
- 5 gramas de óregano
- 1 colher de chá de tomilho, fresco [1 g]
- 1 colher de chá, picado de cebolinha, crua [1 g]
- 1/2 colher de sopa de salsinha, crua [2 g]
- 4 col sopa de leite de vaca desnatado
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1/2 unidade de limão tahiti [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um processador (ou liquidificador), adicione todos os ingredientes (menos o limão) e bata até formar uma pasta bem homogênea. Você poderá precisar do auxílio de uma colher para ir distribuindo a massa no liquidificador até ficar bem lisa. Por último adicione algumas gotas de limão (opcional), para trazer mais sabor.
- 2º Transfira para um pote de preferência de vidro e mantenha refrigerado. Indicado o consumo em até 07 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (44 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 132 kcal | 58 kcal | 3 % |
| CARBOIDRATOS | 7 g | 3 g | 1 % |
| PROTEÍNA | 11 g | 5 g | 7 % |
| GORDURA | 6 g | 3 g | 5 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 0 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 0 g | 1 % |
| SÓDIO | 106 mg | 46 mg | 2 % |