



PATÊ DE FRANGO COM RICOTA (CÓPIA)

Proteico e prático

 15 minutos

 20 minutos

 4 Patês de frango com ricota

INGREDIENTES

- 400 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 200 gramas de queijo ricota
- 1 unidade média de cenoura crua [120 g]
- 1 xícara de chá, picada de salsinha, crua [60 g]
- 1 lata de milho verde em conserva [200 g]
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído [2 g]
- 1 colher de sopa de condimento, açafrão [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Em um mixer ou liquidificador coloquei o frango, milho, cenoura , temperos e bater. Obs: bater na textura que preferir, com mais pedaços ou mais pastoso controlar no mixer.
- 2º 2. Separe a massa batida, e adicione a ricota para bater sozinha e criar uma consistência de creme.
- 3º 3. Após, misture tudo e ajuste o sal , logo seu patê de frango está pronto para ser degustado.
- 4º 4. Manter por 3 dias na geladeira. Faça 4 porções de 200gr e se divirta :]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 4 PATÊS DE FRANGO COM RICOTA (1000 g)	% DDR
ENERGIA	119 kcal	119 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	6 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	16 g	16 g	22 %
GORDURA	3 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	137 mg	137 mg	6 %