



PATÊ DE FRANGO SIMPLES SEM LACTOSE

patê simples de preparar e delicioso, rende porções para o lanche da semana inteira.

 1 hora 2 horas 20 porções

INGREDIENTES

- 1 peito de frango, sem pele, cozido (500g)
- requeijão sem lactose (200g)
- 1.5 unidades médias de cenoura (150 g)
- 1 unidade média de cebola (70 g)
- 1 Moio de coentro [30g opcional]
- 1 lata de milho verde em conserva (200 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o frango com temperos habituais e depois desfie
- 2º Rale as duas cenouras
- 3º Pique a cebola
- 4º Corte o coentro
- 5º Depois misture o frango desfiado, a cebola, o coentro, o milho em conserva e a cenoura, por ultimo adicione requeijão e misture bem
- 6º Conservar na geladeira por 5 dias no máximo, você pode optar por já deixar os sanduiches prontos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	116 kcal	58 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	7 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	16 g	8 g	11 %
GORDURA	3 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	85 mg	42 mg	2 %