



PATÊ DE FRANGO, OVO OU ATUM COM REQUEIJÃO LIGHT

Receita pratica, para ter na geladeira e usar como acompanhamento

 30 minutos 30 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de peito de frango, sem pele, cozido (140 g) **ou** 1 lata de atum em conserva light (198 g) **ou** 2 unidades de ovo de galinha cozido (156 g)
- 4 colheres de sopa cheias de requeijão light (120 g)
- 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua (12 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Primeiro cozinhe o frango em panela de pressão com água e sal por aproximadamente 20 minutos
- 2º Desfie o frango, ou se preferir, bata no liquidificador até virar uma pastinha
- 3º Adicione o requeijão, a cenoura e os temperos de sua preferência, a gosto
- 4º *evitar adição de gorduras como azeite e óleo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (49 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 172 kcal | 85 kcal | 4 % |
| CARBOIDRATOS | 3 g | 2 g | 1 % |
| PROTEÍNA | 17 g | 9 g | 11 % |
| GORDURA | 9 g | 5 g | 9 % |
| GORDURAS SATURADAS | 5 g | 3 g | 12 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 0 g | 0 g | 0 % |
| SÓDIO | 226 mg | 112 mg | 5 % |