



PATÊ DE FRANGO COM RICOTA

Proteico e prático, ótimo para variar no recheios das suas refeições

 15 minutos 20 minutos 46.7 Patês de frango com ricota

INGREDIENTES

- 400 gramas de peito de frango, sem pele, cozido e desfiado
- 150 gramas de queijo ricota
- 1/2 unidade média de cenoura crua [60 g]
- 1 xícara de chá, picada de salsinha, crua [60 g]
- 1 colher de chá de orégano [2 g]
- 1 colher de sopa de açafrão [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um mixer ou liquidificador coloque o frango, cenoura, temperos e bater por 3 minutos. Obs: Deixe na textura que preferir, com mais pedaços ou mais pastoso, controlando na velocidade do mixer, liquidificador;
- 2º Separe a massa batida, e adicione a ricota para bater sozinha e criar uma consistência de creme.
- 3º Após, misture tudo e ajuste o sal, logo seu patê de frango está pronto para ser degustado.
- 4º Você pode manter por 3 dias na geladeira e usar nas preparações que desejar ;)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 7 PATÊS DE FRANGO COM RICOTA [150 g]	% DDR
ENERGIA	136 kcal	204 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	2 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	22 g	33 g	44 %
GORDURA	4 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	90 mg	135 mg	6 %