

**BISCOITO DE ARROZ COM PASTA DE ATUM, RICOTA OU FRANGO**

Ideal para lanches

 15 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 13 unidades pequenas ou 6 unidades grandes de biscoito de arroz integral (30 g)
- 3 colheres de sopa de patê de Atum (60 g) **ou** 3 Colheres de sopa de patê de ricota (60g) **ou** 3 colheres de sopa de patê de Ricota simples (60 g) **ou** 3 colheres de sopa de patê de Frango com Ricota

MÉTODO DE PREPARO

1º distribua o patê nos biscoitos e sirva a seguir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (86 g)	% DDR
ENERGIA	214 kcal	185 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	31 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	13 g	11 g	15 %
GORDURA	4 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	328 mg	283 mg	12 %