



PATÊ DE OVOS

Varie o modo de comer Ovos inserindo essa receita super fácil na sua dieta.

-  25 minutos
-  25 minutos
-  17.7 colheres de sopa rasa

INGREDIENTES

- 4 unidades de ovo de galinha [200 g]
- 2 colheres de sopa de creme de Ricota Light Tirolez [60 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- Temperos a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque num recipiente próprio para mistura: os Ovos cozidos amassados (com auxílio de um garfo), o Creme de Ricota e temperos à gosto (Sal, salsinha, orégano, entre outros)
- 2º Caso seja da sua preferência, você pode usar um processador também.
- 3º Depois é só reservar na geladeira por até 5 dias. Você pode congelar também, e ir descongelando conforme a demanda de consumo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 COLHERES DE SOPA RASA [31 g]	% DDR
ENERGIA	161 kcal	50 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	12 g	4 g	5 %
GORDURA	12 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	921 mg	285 mg	12 %