

**PATÊ DE FRANGO OU PATÊ DE ATUM**

Acompanhamento para um café da manhã ou janta

 10 minutos 5 minutos 2.4 colher de sopa**INGREDIENTES**

- 1 colher de sopa de manteiga, sem sal [14 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem ou óleo de côco [15 g]
- 1 colher de sopa cheia de cenoura ralada [25 g]
- 1 colher de chá de orégano moído [2 g]
- 1 filé pequeno de peito de frango desfiado [140 g] ou 3 colheres de sopa filé de atum desfiado [48 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos os ingredientes

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA [25 g]	% DDR
ENERGIA	249 kcal	62 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	2 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	19 g	5 g	6 %
GORDURA	18 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	13 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	93 mg	23 mg	1 %