

**PATÊ DE FRANGO OU ATUM COM CREME DE RICOTA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa cheias de peito de frango, cozido, desfiado (40 g) **ou** 2 colheres de sopa cheias de atum em conserva (32 g)
- 1.5 Colheres de creme de Ricota Tirolez (30 g) **ou** 2 Colheres de creme de Ricota Light Tirolez (40 g)
- 2 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (24 g)
- 1 colher de sopa cheia de milho verde em conserva (24 g)
- Sal e temperos à gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Retire o excesso de água caso for usar o atum. Adicione todos os ingredientes em um recipiente e misture bem, sirva como preferir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (118 g)	% DDR
ENERGIA	124 kcal	146 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	7 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	12 g	14 g	18 %
GORDURA	6 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	405 mg	478 mg	20 %