

**PATÊ DE FRANGO OU ATUM (CÓPIA)**

Patê fácil que combina com um pão francês, rap10 ou torrada.

-  15 minutos
-  45 minutos
-  40 colheres de sopa

INGREDIENTES

- 2 peitos grandes de frango cozido (540 g) **ou** 2 latas de atum em conserva (240 g)
- 300 gramas de maionese light **ou** 1 lata de creme de Leite (300 g) **ou** 300 gramas de requeijão light ou Creme de Ricota Light
- 1 unidade grande de cenoura (135 g)
- 1 colher de sopa de salsa crua (10 g)
- 1 colher de sopa de cebolinha crua (10 g)
- 2 colheres de sopa de gergelim semente (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Desfie o peito de frango após cozinhar;
- 2º Misture o frango com a ricota, a cenoura ralada, a semente de gergelim, e os temperos de sua preferência (páprica, chimichurri, cheiro verde, coentro, orégano) até virar uma mistura homogênea. Prove para acertar o sal. Sirva! 3. Pode ser conservado na geladeira por até 5 dias.
- 3º Misture o frango com a ricota, a cenoura ralada, a semente de gergelim, e os temperos de sua preferência (páprica, chimichurri, cheiro verde, coentro, orégano) até virar uma mistura homogênea. Prove para acertar o sal. Sirva!
- 4º Pode ser conservado na geladeira por até 5 dias.
- 5º Se quiser, pode adicionar milho, ervilha, azeitona, tomate, pimentão picado caso goste!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (20 g)	% DDR
ENERGIA	196 kcal	39 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	6 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	14 g	3 g	4 %
GORDURA	13 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	225 mg	45 mg	2 %