



PATÊ DE FRANGO, CENOURA E MILHO (C/ CREME DE RICOTA OU REQUEIJÃO) [CÓPIA]

Você pode substituir o Frango por Atum ou Sardinha às vezes (Lembrando de escorrer o Óleo)

 19 colheres de sopa

INGREDIENTES

- 10 colheres de sopa cheias de peito de frango, cozido, desfiado [200 g] **ou** 1 lata de atum em conserva em óleo [198 g] **ou** 1 lata pequena de sardinha em conserva em óleo [100 g]
- 1 pote [200g] de creme de Ricota Light Tirolez **ou** 7 colheres de sopa cheias de requeijão light [210 g]
- 1 unidade média de cenoura crua ralada [120 g]
- 5 colheres de sopa rasas de milho [70 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes e tempere à gosto [Sal, Ervas finas, Chimichurri...] Reserve na geladeira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR COLHER DE SOPA (30 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|---------------------------|-------|
| ENERGIA | 160 kcal | 48 kcal | 2 % |
| CARBOIDRATOS | 7 g | 2 g | 1 % |
| PROTEÍNA | 11 g | 3 g | 4 % |
| GORDURA | 10 g | 3 g | 5 % |
| GORDURAS SATURADAS | 4 g | 1 g | 5 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 0 g | 1 % |
| SÓDIO | 264 mg | 79 mg | 3 % |