



PATÊ DE FRANGO FIT SIMPLES

- Receita fit saudável e gostoso ;

 10 horas

 10 horas

 10 porções

INGREDIENTES

- 50 gramas de frango cozido, desfiado e picado
- 110 g de creme de ricota light (ou cream cheese)
- Cheiro verde picado a gosto e 1 pitada de sal rosa a gosto
- 1 fatia triangular de suco de limão, cru (6 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Reúna todos os ingredientes;
- 2º Coloque todos os ingredientes em uma tigela, e misture até formar um patê;
- 3º Agora é só servir. Bom apetite!
- 4º Fique à vontade para temperar o frango e o patê à sua maneira. E sugerimos que sirva-o acompanhado de torradas ou pães. Capriche e aproveite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (17 g)	% DDR
ENERGIA	281 kcal	47 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	14 g	2 g	3 %
GORDURA	24 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	14 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	312 mg	52 mg	2 %