

PEITO DE FRANGO DESFIADO COM MOLHO DE TOMATE

Opção de patê sem laticínios

 20 horas

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de peito de galinha ou frango [140 g]
- 1 colher de arroz de molho de tomate [45 g]
- 5 folhas de manjeriço, fresco [3 g]
- 1 pitada de sal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Após cozinhar e desfiar o frango, acrescentar o molho de tomate caseiro, o sal e o manjeriço. Se preferir pode adicionar mostarda, orégano, salsinha ou tomilho.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	135 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 %
PROTEÍNA	23 g	31 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 %
SÓDIO	196 mg	8 %