



PATÊ DE TOFU PROTEICO

 5 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de queijo de soja (tofu)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 1/2 unidade de suco de limão, cru (24 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1/2 colher de chá de condimento, paprica (1 g)
- 2 scoops de proteína vegetal sem sabor Eat Clean (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos ingredientes no liquidificador, se necessário acrescentar um pouco de água para ficar em textura cremosa de patê.
- 2º Para enriquecer de proteína pode usar qualquer proteína vegetal sem sabor,

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (33 g)	% DDR
ENERGIA	156 kcal	51 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	19 g	6 g	8 %
GORDURA	18 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	96 mg	31 mg	1 %