



PATÊ DE FRANGO CREMOSO

 4.1 Colher de servir

INGREDIENTES

- 250 gramas de frango desfiado
- 1 unidade de iogurte, grego, simples, sem gordura (170 g) ou 100 gramas de creme de leite light
- 1 colher de sopa cheia de mostarda molho (20 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta, branca (2 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 colher de sopa, picado de cebolinha, crua (3 g) ou 1 colher de sopa de salsa crua (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Tempere, cozinhe e desfie o filé de peito de frango.
- 2º Adicione os ingredientes em um recipiente e misture até incorporar.
- 3º Tempere a gosto como preferir.
- 4º Reservar em um recipiente de vidro ou plástico livre de BPA por 5 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	112 kcal	112 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	4 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	17 g	17 g	23 %
GORDURA	3 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	139 mg	139 mg	6 %