



PATÊ DE OVO CREMOSO

 1.1 Colher de sopa

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cozido (78 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g) **ou** 3 colheres de sopa de maionese tradicional, com ovos (36 g)
- 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua (12 g)
- 1 colher de sopa, picado de cebolinha, crua (3 g) **ou** 1 colher de sopa de salsa crua (10 g) **ou** 2 colheres de sopa, picado de manjerição, fresco (5 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1/2 colher de chá, moído de condimento, pimenta, branca (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, amasse bem o ovo cozido com garfo.
- 2º Adicione o requeijão e misture bem ao ovo amassado.
- 3º Acrescente a cenoura ralada misturando bem os ingredientes
- 4º Tempere a gosto.
- 5º Em caso de dobrar a quantidade, reservar em um recipiente com tampa por até 5 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (110 g)	% DDR
ENERGIA	158 kcal	174 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	4 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	10 g	10 g	14 %
GORDURA	12 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	352 mg	387 mg	16 %