



PATÊ DE ABACATE PROTEÍCO

 2.3 Porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias, picado de abacate cru [90 g]
- 1/2 de sopa de creme de Ricota TIROLEZ [sem lactose] [15 g] ou 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g]
- 1 fatia triangular de suco de limão, cru [6 g]
- 1 colher de sopa, picado de cebolinha, crua [3 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente amasse o abacate até virar um purê
- 2º Adicione o creme de ricota light ou requeijão light. Misture bem até incorporar os ingredientes.
- 3º Tempere com suco de limão, sal e cebolinha a gosto.
- 4º Sirva no pão, torrada, pão árabe.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR COLHER DE SOPA RASA [50 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------------------|-------|
| ENERGIA | 106 kcal | 53 kcal | 3 % |
| CARBOIDRATOS | 6 g | 3 g | 1 % |
| PROTEÍNA | 2 g | 1 g | 2 % |
| GORDURA | 9 g | 4 g | 8 % |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g | 2 g | 7 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 5 g | 3 g | 10 % |
| SÓDIO | 181 mg | 90 mg | 4 % |