



PATÊ DE ABACATE PROTÉICO

 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 %