



PATÊ DE FRANGO COM CREME DE RICOTA

 15 minutos 15 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 1 pote de creme de Ricota Light (200 g)
- Tempero de ervas e sal à gosto
- 300 gramas de frango cozido desfiado
- 1 xícara de chá, ralada de cenoura, crua (110 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um recipiente, misture o frango, a cenoura, o creme de ricota e os temperos até formar um creme. Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (61 g)	% DDR
ENERGIA	173 kcal	105 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	3 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	17 g	10 g	13 %
GORDURA	10 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	180 mg	110 mg	5 %