

PATÊ DE FRANGO OU ATUM (NUT NATHALIA ULIANA)

INGREDIENTES

- 1 unidade média de peito de frango, sem pele, cozido [450g] ou 2 latas de atum em conserva ao natural
- 200 gramas de queijo ricota light
- 1 unidade média de cenoura ralada
- 2 colheres de sopa de salsinha, crua
- Pimenta do reino moída a gosto
- 2 colheres de chá de sal, cozinha [12 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes até virar um patê. Faça uma receita para a semana toda e conserve em geladeira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	121 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 %
PROTEÍNA	21 g	27 %
GORDURA	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 %
SÓDIO	763 mg	32 %