



PATÊ DE CARNE

Um dos preferidos da criançada em festinhas de aniversário é o patê de carne, para ser servido com aqueles pãezinhos de forma cortados em minissanduíches ou torradinhas.

 1 Porção

INGREDIENTES

- 350 gramas de carne moída crua
- 200 gramas de requeijão
- 100 gramas de maionese (molho)
- 50 gramas de cenoura
- 100 gramas de milho verde em conserva
- 1/2 maço de cheiro verde
- Sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o peito de frango, desosse e desfie.
- 2º Em uma tigela ou refratário, coloque o frango desfiado.
- 3º Acrescente a maionese e misture bem, até que fique homogêneo.
- 4º Coloque o requeijão e repita o processo de misturar.
- 5º Adicione a cenoura ralada, o milho, a azeitona (picadinha e sem caroço) e o cheiro-verde.
- 6º Misture novamente até juntar em um creme homogêneo todos os ingredientes.
- 7º Se preferir, leve à geladeira.
- 8º Sirva como preferir!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (964 g)	% DDR
ENERGIA	194 kcal	1866 kcal	93 %
CARBOIDRATOS	6 g	62 g	21 %
PROTEÍNA	14 g	140 g	186 %
GORDURA	12 g	116 g	212 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	49 g	223 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	4 g	18 %
SÓDIO	261 mg	2514 mg	105 %