



PATÊ DE FRANGO

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

 1 Porção

INGREDIENTES

- 500 gramas de frango cozido
- 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	183 kcal	1766 kcal	88 %
CARBOIDRATOS	5 g	52 g	17 %
PROTEÍNA	17 g	162 g	215 %
GORDURA	10 g	99 g	180 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	38 g	173 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	4 g	15 %
SÓDIO	225 mg	2171 mg	90 %