

PATÊ DE OVOS COM ALHO E CHEIRO-VERDE



Uma combinação simples e nutritiva que transforma ingredientes do dia a dia em uma explosão de sabor. Este patê une a cremosidade dos ovos cozidos com o toque marcante do alho e a refrescância do cheiro-verde, criando uma opção versátil para lanches, entradas ou acompanhamento de refeições. Rico em proteínas de alto valor biológico e com temperos naturais, é uma escolha inteligente para quem busca sabor com equilíbrio nutricional. Ideal para dietas que valorizam ingredientes acessíveis, funcionais e saborosos.

 30 minutos 30 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cozido (156 g)
- 1 unidade de alho cru triturado (3 g)
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão light (30 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 colher de sopa de salsa crua (10 g)
- 4.5 raminhos de folha de coentro, crua (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe os ovos em água fervente por cerca de 15 minutos.
- 2º Descasque os ovos e amasse-os com um garfo de maneira que fique alguns pedacinhos (como se fossem pequenos cubinhos).
- 3º Triture o dente de alho e junte aos ovos, depois acrescente o requeijão, o cheiro verde, e o sal.
- 4º Misture delicadamente e é só servir com biscoitinhos salgados ou torradas.
- 5º Misture delicadamente e é só servir com biscoitinhos salgados ou torradas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (105 g)	% DDR
ENERGIA	146 kcal	153 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	2 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	12 g	12 g	16 %
GORDURA	10 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	228 mg	238 mg	10 %