

PATÊ DE FRANGO

Delicioso patê de frango de cremoso de baixa caloria

 6 colheres de sopa

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de filé de frango cozido [100 g]
- 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua [12 g]
- 1 colher de sopa de salsão, cru [8 g]
- 1 colher de sopa de salsinha, crua [4 g]
- 2 Colheres de sopa de levedura nutricional em flocos - Nutri Yeast Flakes Nutrify [9 g]
- 3 Colheres de sopa de creme de Ricota Light [60 g]
- 1 fatia triangular de suco de limão, cru [6 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhar o filé de frango, desfiar e reservar. Rale a cenoura, corte o talo do salsão e a salsinha. Misture todos os ingredientes, ajuste o sal conforme a sua preferência. Deixar sob refrigeração por no máximo 3 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (26 g)	% DDR
ENERGIA	151 kcal	10 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	2 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	24 g	2 g	2 %
GORDURA	5 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	1 %
SÓDIO	227 mg	15 mg	1 %