

PATÊ DE SALMÃO

Delicioso patê de salmão de baixa caloria

 4.1 colheres de sopa

INGREDIENTES

- 80 gramas de salmão fresco, sem pele, grelhado
- 3 Colheres de sopa de creme de Ricota Light (60 g)
- 1 colher de sopa, picado de cebolinha, crua (3 g)
- 1 fatia triangular de suco de limão, cru (6 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Grelhar e desfiar o salmão grosseiramente e reservar até que fique frio. Misture todos os demais ingredientes, ajuste o sal conforme o seu gosto. Poderá permanecer sob refrigeração por até 2 dias.
- 2º Grelhar e desfiar o salmão grosseiramente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (26 g)	% DDR
ENERGIA	207 kcal	14 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	21 g	1 g	2 %
GORDURA	13 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	138 mg	9 mg	0 %