



PATÊ DE RICOTA SIMPLES

Alternativa para o uso de requeijão, manteiga, margarina, maionese e molhos

 15 minutos 15 minutos 1 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de queijo ricota light
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 5 gramas de óregano
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture no mix manual ou liquidificador todos os ingredientes
- 2º Transfira para um pote de preferência de vidro e mantenha refrigerado. Indicado o consumo em até 07 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	158 kcal	158 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	9 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	13 g	13 g	18 %
GORDURA	8 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	211 mg	211 mg	9 %