



COZINHA FÁCIL
- ANDRÉ TELES -

PATÊ DE FRANGO

Ingredientes

Frango desfiado;

Cenoura, milho verde;

Requeijão light ou creme de leite light ou creme de ricota light.

Modo de preparo

Prepare o frango com temperos de sua preferência e desfie.

Acrescente a cenoura ralada, o milho verde e o requeijão light e misture até virar um patê.

Sugestão André Teles: Uma vez esse patê pronto ele terá uma validade na geladeira armazenado em vasilha tampada de pelo menos 4 dias. Ideal para ser utilizado como alternativa ao ovo por exemplo fica excelente como recheio de um omelete/crepioca ou acompanhando um pãozinho integral, torradas, biscoito de arroz integral, batata inglesa, macaxeira e até batata doce.

Para você que está buscando uma boa perda de peso outra sugestão maravilhosa seria fazer uma salada crua e misturar com o patê de frango fazendo assim uma super refeição com sabor, volume e baixas calorias.