

PATÊ

Ingredientes

1 POTE DE REQUEIJÃO

170 G (1 UNIDADE) DE IOGURTE INTEGRAL

2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE EXTRAVIRGEM

AZEITONA PRETA OU VERDE (CERCA DE 10 UNIDADES)

MODO DE PREPARO

BATA NO LIQUIDIFICADOR REQUEIJÃO, IOGURTE, AZEITE E AZEITONA. ASSIM, VOCÊ TERÁ UM PATÊ GOSTOSO E RICO EM CÁLCIO PARA PASSAR NO PÃO OU COMER COM LEGUMES CRUS, COMO CENOURA E PEPINO. SE PREFERIR, MUDE O SABOR DO SEU PATÊ E SUBSTITUA A AZEITONA POR MANJERICÃO OU CENOURA OU HORTELÃ.