Patê de frango com maionese fit

Ingredients

50 ml de leite desnatado

100 ml de azeite (ou o óleo de sua preferência)

1 colher de sopa de vinagre de vinho branco (ou outro de sua preferência)

1/2 colher de chá de sal (ou a gosto)

Preparo

Reúna todos os ingredientes para preparar um patê de frango com maionese fit perfeito para a sua dieta;

Começando com a maionese caseira: em um mixer, coloque o leite, o azeite e vinagre. Bata até a mistura ficar consistente como uma maionese. Se for utilizar o liquidificador, comece batendo o leite e o vinagre e vá despejando o azeite em fio;

Agora é só temperara a maionese com sal e misturar bem. Reserve;

Para o patê, comece higienizando a cenoura. Depois, descasque-a, retire as pontas e rale ela;

Em um recipiente, coloque o frango desfiado, a cebola, a salsinha, a cebolinha, a pimenta, o orégano e a cenoura ralada. Misture bem.

Transfira essa mistura para um processador (ou liquidificador) juntamente com a maionese e bata até formar um patê (cerca de 2 minutinhos);

Agora é só servir essa versão bem mais saudável para comer com torradinhas, acompanhar saladas e recheios de sanduíches. Bom apetite!