

PATÊ DE ATUM ZERO LACTOSE

INGREDIENTES

- 1 lata de atum em conserva [120 g]
- 1 colher de sopa de requeijão Cremoso Zero Lactose [30 g]
- 3 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua [36 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Escorra o atum e ponha numa tigela
- 2º Acrescente a cenoura e a pimenta; e misture
- 3º Acrescente o requeijão e misture até que a mistura anterior esteja incorporada no requeijão

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	156 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 %
PROTEÍNA	19 g	26 %
GORDURA	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	299 mg	12 %