



PATE DE CAVALA

 2 porções

INGREDIENTES

- 70 gramas de requeijão light/queijo cottage light
- 1 lata (peso escorrido) de filetes de cavala, conserva em azeite (90 g) - Pode ainda optar por atum, salmão ou mesmo frango em lata
- 1 colher de chá de alho em pó (3 g)
- 1 colher de chá de salsa seca (2 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Combinar todos os ingredientes até obter a textura desejada.

2º Se necessário retificar os temperos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (83 g) | % DR |
|--------------------|-----------|-------------------|------|
| ENERGIA | 170 kcal | 140 kcal | 7 % |
| PROTEÍNA | 20 g | 17 g | 34 % |
| H. CARBONO | 3 g | 3 g | 1 % |
| AÇÚCARES | 0 g | 0 g | 0 % |
| GORDURA | 8 g | 7 g | 10 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 4 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 0 g | 2 % |
| SÓDIO | 341 mg | 281 mg | 12 % |