

**PATE DE ATUM** 2 porções**INGREDIENTES**

- 70 gramas de requeijão light/queijo cottage light/queijo de barrar light - sempre opções UHT
- 1 colher de chá de alho em pó (3 g)
- 1 colher de chá de salsa seca (2 g)
- 1 lata escorrida de atum em posta conserva ao natural/em azeite (85 g)

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Combinar todos os ingredientes até obter a textura desejada.
- 2º Se necessário retificar os temperos.
- 3º Servir em pão "escuro" - p.e. de centeio, mistura ou integral

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (80 g)	% DR
ENERGIA	131 kcal	104 kcal	5 %
PROTEÍNA	20 g	16 g	32 %
H. CARBONO	4 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	4 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	258 mg	206 mg	9 %