



PATÊ DE ATUM LIGHT - -

Este delicioso e nutritivo patê de atum combina muito bem com pão integral ou sem glúten, mas você também pode passá-lo em pães crocantes de milho ou arroz.

 10 minutos 10 minutos 13.3 colheres de sopa rasas

INGREDIENTES

- 170 gramas de atum, branco, lata em água, drenado
- 2 colheres de sopa, picada de cebolinha verde, crua [12 g]
- 2 colheres de sopa de salsinha, crua [8 g]
- 1/2 unidade pequena de iogurte natural [70 g] **ou** 2 colheres de sopa rasas de requeijão light [30 g] **ou** 4.5 colheres de sopa de creme de ricota light [90 g]
- 1 colher de chá de mostarda, pronta, amarela [5 g] - ou catchup [OPCIONAL]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Escorra a água do atum. Numa tigela adicione o atum e todos os demais ingredientes. Misture tudo muito bem e pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA RASA [20 g]	% DDR
ENERGIA	141 kcal	28 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	17 g	3 g	5 %
GORDURA	7 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	381 mg	76 mg	3 %