



PATÊ DE ATUM - PANELINHA

É um clássico das tardes de verão e das viagens de acampamento, perfeito para servir com torradinhas ou para fazer sanduíches. Nesta versão, ganha dose extra de sabor: a cebola é refogada, a alcaparra, as raspas de limão e as folhas de hortelã deixam o patê intenso e refrescante.

 1 hora
 3 porções

INGREDIENTES

- 1 lata de atum ralado em água [170 g]
- ½ xícara [chá] de maionese caseira
- 1½ colher [sopa] de alcaparra
- 1/2 unidade média de cebola [35 g]
- raspas de 1 limão
- 2 ramos de hortelã picados fino
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque e pique fino a cebola. Pique fino as alcaparras.
- 2º Descasque e pique fino a cebola. Pique fino as alcaparras.
- 3º Leve uma frigideira pequena ao fogo médio. Quando aquecer, regue com 1 colher [sopa] de azeite, junte a cebola e refogue por 2 minutos até murchar. Acrescente a alcaparras e mexa por 1 minuto para perfumar. Desligue o fogo, transfira para uma tigela e deixe esfriar. Enquanto isso, prepare os outros ingredientes.
- 4º Abra a lata de atum e escorra a água com uma peneira. Aperte bem o atum com as costas de uma colher para tirar o excesso de líquido – é importante retirar o máximo de líquido que conseguir, pode espremer bem
- 5º Junte o atum à cebola refogada, acrescente a maionese, as raspas de limão e misture bem. Não precisa temperar, o sal das alcaparras e da maionese são suficientes para dar sabor a patê. Leve para a geladeira por pelo menos 1 hora – o patê deve ser servido frio. Misture a hortelã apenas na hora de servir.
- 6º Obs: Como recheio do sanduíche de patê de atum, esta receita rende 3 sanduíches.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (143 g)	% DDR
ENERGIA	228 kcal	326 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	6 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	16 g	23 g	31 %
GORDURA	16 g	23 g	41 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	11 g	51 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	704 mg	1007 mg	42 %