



## PATÊ DE ATUM OU FRANGO!

Este delicioso e nutritivo patê de atum combina muito bem com pão integral ou sem glúten

 10 minutos 10 minutos 12 colheres de sopa rasas

## INGREDIENTES

- 2 latas de atum, branco, lata em água, sólido drenado [344 g] ou 250 gramas de filé de frango cozido desfiado
- 4 colheres de sopa, picada de cebolinha verde, crua [24 g]
- 4 colheres de sopa de salsinha, crua [15 g]
- 1 unidade pequena de iogurte natural [140 g]
- 2 colheres de chá de mostarda, pronta, amarela [10 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Escorrer quase toda a água do atum. Passar o atum para uma tigela e completar com a cebolinha, a salsinha e o iogurte natural.
- 2º Misturar muito bem. Se quiser, adicionar a mostarda e o sal e misturar novamente.  
Prontinho!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA RASA (13 g)	% DDR
ENERGIA	108 kcal	14 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	18 g	2 g	3 %
GORDURA	3 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	225 mg	28 mg	1 %