



RECHEIO DE ATUM

Recheio para crepes, panquecas, tortas e lanches

 15 minutos

 15 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 2 latas de sardinha em conserva (escorrida) (176 g) **ou** 2 latas de atum, branco, lata em água, sólido drenado (344 g)
- 2 unidades pequenas de tomate com semente (picado)
- 1 unidade média de cebola (70 g)
- 2 colheres de sopa de salsinha fresca
- 1 colher de pimenta do reino (se preferir pode usar pimenta vermelha ou calabresa)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Abrir a lata escorrer a água. Em uma tigela misturar todos os ingredientes. Servir.
- 2º Dica: Pode usar os temperos e ervas frescas de sua preferência e pode acrescentar um fio de azeite e suco de limão.
- 3º Dados nutricionais por porção de 80gr: 87kcal - 4g gordura - 3g carboidrato - 11g proteína - 1g fibra.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (106 g)	% DDR
ENERGIA	94 kcal	100 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	2 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	14 g	15 g	20 %
GORDURA	3 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	232 mg	246 mg	10 %