Fernanda Trigueiro de A. Araujo
Nutricionista · 31292

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
8.3 colheres de sopa rasas

INGREDIENTES

- 2 latas de atum, branco, lata em água, sólido drenado (344 g)
- 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 (18 g)	% DDR
ENERGIA	100 kcal	18 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	17 g	3 g	4 %
GORDURA	3 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	309 mg	56 mg	2 %