



## PATÊ DE ATUM

Alternativa ao tradicional patê de atum com maionese

 5 minutos

 2 porções

## INGREDIENTES

- 1 lata escorrida de atum ao natural (85 g)
- 80 gramas de queijo "Quark" natural magro
- 5 gramas de mostarda
- Pimenta moída q.b

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Numa taça misturar todos os ingredientes com o auxílio de um garfo

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (87 g)	% DR
ENERGIA	88 kcal	76 kcal	4 %
PROTEÍNA	17 g	15 g	29 %
H. CARBONO	3 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	3 g	2 g	2 %
GORDURA	1 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	255 mg	221 mg	9 %