



PATÊ DE ATUM

Fácil, rápido, saboroso e sem maionese! Servir com tostas, pão ou palitos de legumes.

 5 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 2 latas escorridas de atum ao natural (170 g)
- 1 porção de queijo fundido com ervas finas Philadelphia (30 g)
- sal e pimenta q.b.
- 1 colher de chá de azeite (2 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar todos os ingredientes (Se sentires que está muito espesso adiciona um pouco de iogurte grego ligeiro ou queijo quark)
- 2º Temperar com sal, pimenta e um fio de azeite
- 3º Servir com tostas, pão ou palitos de legumes

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (25 g)	% DR
ENERGIA	121 kcal	31 kcal	2 %
PROTEÍNA	21 g	5 g	11 %
H. CARBONO	1 g	0 g	0 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	0 %
GORDURA	4 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	705 mg	179 mg	7 %