



PATÊ DE ATUM

 5 minutos 5 minutos

INGREDIENTES

- 1 lata escorrida de atum em posta conserva ao natural Continente Equilíbrio (85 g)
- 2 unidades de A Vaca que ri triângulos light (35 g)
- 20 gramas de iogurte natural sólido magro (2 colheres de sobremesa)
- 2 gramas de alho em pó (1/2 colher de café)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Misturar todos os ingredientes. Guardar no frigorífico e consumir no prazo de 4 dias. Adicionar salsa q.b., mas é opcional.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	111 kcal	6 %
PROTEÍNA	18 g	36 %
H. CARBONO	3 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	3 %
GORDURA	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	495 mg	21 %