

PATÊ/PASTINHA DE ATUM

 5 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 1 lata de atum em conserva (120 g)
- 20 gramas de maionese (molho) light
- 1 colher de sopa cheia de requeijão light (30 g)
- 10 gramas de azeitona (opcional)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Retire a água da conserva do atum e misture com os outros ingredientes.
- 2º Retire a água da conserva do atum e misture com os outros ingredientes.
- 3º Tempere à gosto. Ex.: Pimenta, páprica, cebolinha, cebola, tomate, etc.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (85 g)	% DDR
ENERGIA	198 kcal	168 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	4 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	19 g	16 g	22 %
GORDURA	11 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	536 mg	455 mg	19 %