



PATÊ DE SARDINHA

4 porções

INGREDIENTES

- 1 lata pequena de sardinha em conserva (100 g)
- 100 gramas de maionese (molho) ou 100 gramas de queijo ricota
- 1 colher de café de azeite de oliva (1 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)
- 1 colher de sopa cheia, cubos de tomate (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Amasse a sardinha, acrescente a cebola ralada, azeite e maionese. Misture bem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (57 g)	% DDR
ENERGIA	195 kcal	110 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	4 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	14 g	8 g	10 %
GORDURA	14 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	426 mg	241 mg	10 %