



PATÊ DE ATUM

Ideal para lanches.

 10 horas 10 horas 8.2 porções

INGREDIENTES

- 1 lata de atum - conserva em água (120 g)
- 5 Colheres de sopa de creme de ricota light (TIROLEZ) (100 g)
- 1 unidade pequena de cenoura crua ralada (55 g)
- Temperos a gosto (sal, cebola, lemon pepper...)

MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque todos os ingredientes em uma tigela, e misture até formar um patê;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (30 g)	% DDR
ENERGIA	136 kcal	41 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	15 g	4 g	6 %
GORDURA	7 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	1080 mg	324 mg	14 %