

## PATÊ DE ATUM

### INGREDIENTES

- 1 lata de atum em conserva light (198 g)
- 200 gramas de creme de leite light
- 1 unidade pequena de cebola, crua (70 g)
- 1 unidade pequena de tomate com semente cru (50 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem (5 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique a cebola e o tomate em pequenos cubos e reserve.
- 2º Em um recipiente, coloque o atum desfiado e acrescente o tomate, cebola, cebolinha, azeite, sal e o creme de leite ou iogurte natural.
- 3º Mexa até misturar todos os ingredientes.
- 4º Transfira o patê para um recipiente com tampa e deixe armazenado na geladeira. Podendo ficar até 5 dias sob refrigeração.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	81 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	11 g	14 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	621 mg	26 %