

PATE DE SARDINHA LOYANI NUTRI

2 ovos cozidos [100g] 100g de sardinha em lata drenado, 30g de coentro picado e uma colher de sopa de maionese. Misture com um garfo todos os ingredientes até ficar um pate.

 20 minutos 20 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 1 lata pequena de sardinha em conserva [100 g] **ou** 2 unidades grandes de ovo, galinha, inteiro, cozido, bem fervido [100 g] **ou** 1 colher de sopa de maionese tradicional, com ovos [12 g] **ou** 30 gramas de coentro

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela misture com o garfo todos os ingredientes até ficar em ponto de pate.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [52 g]	% DDR
ENERGIA	200 kcal	104 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	7 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	18 g	9 g	13 %
GORDURA	11 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	325 mg	169 mg	7 %