



PATÊ DE ATUM OU FRANGO (NUT. MARCELLO BAIMA)

Ideal para utilizar em sanduíches, com torradas ou nachos

 5 minutos 5 minutos 6.1 porções

INGREDIENTES

- 1 lata de atum em conserva [120 g] **ou** 100 gramas de frango desfiado
- 1 unidade pequena de cenoura crua [55 g]
- cheiro verde a gosto
- 100 gramas de requeijão Cremoso Caseiro **ou** 1 unidade pequena de iogurte natural [140 g] **ou** 100 gramas de requeijão light
- 1/2 unidade de suco de limão, cru [24 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Drenar o óleo do atum em conserva
- 2º Ralar a cenoura e picar o cheiro-verde
- 3º Misturar os ingredientes e juntar o requeijão ou iogurte
- 4º adicionar gotas de limão a gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (47 g)	% DDR
ENERGIA	118 kcal	55 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	4 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	11 g	5 g	7 %
GORDURA	6 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	143 mg	67 mg	3 %