

**PATÉ DE ATUM** 2 porções**INGREDIENTES**

- 1 lata de atum ao natural
- 2 triângulos vaca que ri
- 15g de queijo philadelphia light
- Opcional: coentros, pickles e/ou cebola picados

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Escorrer o atum e juntar todos os ingredientes
- 2º Servir com pão/tostas/wrap/rodela de pepino

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (72 g)	% DR
ENERGIA	144 kcal	104 kcal	5 %
PROTEÍNA	18 g	13 g	26 %
H. CARBONO	2 g	1 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	1 %
GORDURA	6 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	2 mg	2 mg	0 %