

Patê de atum light

Este delicioso e nutritivo patê de atum combina muito bem com pão integral ou sem glúten, mas você também pode passá-lo em pães crocantes de milho ou arroz.

🕒 Preparação 10 minutos 🕒 Total 10 minutos 12 colheres de sopa rasas

Ingredientes

ou

2 latas de atum, branco, lata em água, sólido drenado (344 g)

ou

5 colheres de sopa cheias, desfiado de frango cozido (100 g)

ou

4 colheres de sopa, picada de cebolinha verde, crua (24 g)

ou

4 colheres de sopa de salsinha, crua (15 g)

ou

1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)

ou

1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)

ou

12 gramas de maionese (molho) light

ou

2 colheres de chá de mostarda, pronta, amarela (10 g)

ou

1 pitada de sal, cozinha (0 g)

Método de preparo

1

Escorrer quase toda a água do atum. Passar o atum para uma tigela e completar com a cebolinha, a salsinha e o iogurte natural.

2

Misturar muito bem. Se quiser, adicionar a mostarda e o sal e misturar novamente. Prontinho!