

PASTA DE ATUM

Ideal para acrescentar em lanches com pães e outros farináceos.

 7 horas
 15 horas
 2.1 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades de clara de ovo de galinha cozida [120 g]
- 2 colheres de sopa cheias de atum em conserva em óleo [32 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1 colher de chá de tomilho, fresco [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe os ovos por 8 minutos
- 2º Separe as gemas. Adicione o azeite Amasse bem as claras, se possível em mixer para ficar um creme uniforme.
- 3º Adicione o atum (ou sardinha) misture muito bem, até os pedaços desaparecerem.
- 4º Tempere com sal e tomilho.
- 5º Se preferir, por trocar o atum por sardinha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 3 PORÇÕES (140 g)	% DDR
ENERGIA	118 kcal	165 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	15 g	21 g	27 %
GORDURA	6 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	1594 mg	2231 mg	93 %