



## PATÊ DE ATUM

 12 colheres de sopa

### INGREDIENTES

- 1 lata de atum em água (172 g)
- 3 colheres de sopa cheias de requeijão light (90 g)
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem (2 g)
- 1 pitada de pimenta do reino (0 g)
- 1 colher de sopa de salsinha picada (4 g)
- 1 colher de sopa de cebolinha picada (6 g)
- 1/2 colher de chá de sal, cozinha (3 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Retire a água do atum e coloque em uma vasilha;
- 2º Acrescente o requeijão, azeite, pimenta do reino, salsinha e cebolinha. Mexa bem;
- 3º Por fim, coloque o sal e mexa;
- 4º Prontinho, está pronto o seu patê!

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (23 g)	% DDR
ENERGIA	162 kcal	37 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	18 g	4 g	6 %
GORDURA	8 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	751 mg	173 mg	7 %