

**PATÊ DE ATUM LIGHT (CÓPIA)**

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.

 10 minutos 10 minutos 12 colheres de sopa rasas**INGREDIENTES**

- 2 latas de atum, branco, lata em água, sólido drenado [344 g] **ou** 5 colheres de sopa cheias, desfiado de frango cozido [100 g]
- 4 colheres de sopa, picada de cebolinha verde, crua [24 g]
- 4 colheres de sopa de salsinha, crua [15 g]
- 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
- 2 colheres de chá de mostarda, pronta, amarela [10 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Escorrer quase toda a água do atum. Passar o atum para uma tigela e completar com a cebolinha, a salsinha e o iogurte natural.
- 2º Misturar muito bem. Se quiser, adicionar a mostarda e o sal e misturar novamente. Pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA RASA [13 g]	% DDR
ENERGIA	122 kcal	15 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	2 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	18 g	2 g	3 %
GORDURA	5 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	318 mg	40 mg	2 %