



PATÊ DE ATUM OU FRANGO

Este delicioso e nutritivo patê de atum combina muito bem com pão integral ou sem glúten

 10 minutos 10 minutos 12 colheres de sopa rasas

INGREDIENTES

- 2 latas de atum, branco, lata em água, sólido drenado (344 g) **ou** 250 gramas de filé de frango cozido desfiado
- 4 colheres de sopa, picada de cebolinha verde, crua (24 g)
- 4 colheres de sopa de salsinha, crua (15 g)
- 85 gramas de iogurte natural **ou** 4 colheres de sopa cheias de maionese light(50g)
- 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. Prontinho!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA RASA (13 g)	% DDR
ENERGIA	125 kcal	16 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	2 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	20 g	2 g	3 %
GORDURA	4 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	305 mg	38 mg	2 %