

Patê de atum light

12.9 colheres (sopa)

Ingredientes

ou

1 lata de atum em conserva (120 g)

ou

1 unidade pequena de iogurte natural desnatado (140 g)

ou

2 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (24 g)

ou

1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)

Método de preparo

1

Misture todos os ingredientes e sirva.