

Patê atum light

26.9 colheres (sopa)

Ingredientes

ou

1 lata de atum em conserva light (198 g)

ou

200 gramas de queijo ricota

ou

2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)

ou

1 unidade pequena de cenoura (46 g)

ou

1 unidade média de tomate (100 g)

Método de preparo

1

Misture todos os ingredientes e uma vasilha e reserve.