



PATÊ DE ATUM

Patê de atum com requeijão light e cenoura ralada

 35 minutos
 45 minutos
 16.6 porções

INGREDIENTES

- 1 lata de atum em conserva em óleo [198 g]
- 3 colheres de sopa rasas de requeijão light [45 g]
- 3 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua [36 g]
- 10 gramas de coentro
- 3 colheres de sopa rasas de milho verde em conserva [42 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente acrescente: 1 lata de atum sem óleo e os demais ingredientes. Misture tudo e não precisa levar ao fogo. Apenas conserve na geladeira

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA [20 g]	% DDR
ENERGIA	153 kcal	24 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	6 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	18 g	3 g	4 %
GORDURA	6 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	301 mg	48 mg	2 %