



PATÊ DE ATUM

Patê de atum com queijo da "vaca que ri" / quark/ abacate

 10 minutos

 15 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 1 lata escorrida de atum em posta conserva ao natural Continente Equilíbrio (85 g)
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 2 gramas de orégão seco **ou** 1 colher de sopa de salsa crua (5 g)
- 2 unidades de A Vaca que ri triângulos light (35 g) **ou** 50 gramas de queijo "Quark" natural magro **ou** 60 gramas de abacate

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Método 1: colocar todos os ingredientes no copo da varinha mágica e triturar até obter uma pasta homogénea.
- 2º Método 1: colocar todos
- 3º Método 2: pica muito fininho/pequenino o dente de alho e com a ajuda de um garfo misturar/amassar todos os ingredientes.
- 4º NOTAS: os orégãos podem ser substituídos por outra erva aromáticas e dá para adicionar um pouco de pimenta moída na hora.
- 5º NOTAS: os orégãos podem ser substituídos por outra erva aromáticas e dá para adicionar um pouco de pimenta moída na hora.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (35 g)	% DR
ENERGIA	106 kcal	37 kcal	2 %
PROTEÍNA	17 g	6 g	12 %
H. CARBONO	2 g	1 g	0 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	1 %
GORDURA	3 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	370 mg	128 mg	5 %