



## PATÊ DE ATUM COM CREME DE RICOTA

 15 minutos

 15 minutos

 10 porções

## INGREDIENTES

- 2 latas de atum em água (396 g)
- 1 pote de creme de Ricota Light (200 g)
- Tempero de ervas à gosto
- 1 pote de creme de Ricota Light (200 g)
- 2 latas de atum em lata em água, sólido drenado (344 g)
- Temperos de ervas à gosto.

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, descarte a água de conserva do atum, e retire o excesso com auxílio de um coador até ficar bem seco.
- 2º Em uma recipiente, misture o atum, o creme de ricota e os temperos até formar um creme. Sirva.
- 3º Em um recipiente, descarte a água de conserva do atum, e retire o excesso com auxílio de um coador até ficar bem seco.
- 4º Em uma recipiente, misture o atum, o creme de ricota, o orégano e o chimichurri até formar um creme. Sirva.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (114 g)	% DDR
ENERGIA	130 kcal	148 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	1 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	19 g	22 g	29 %
GORDURA	5 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	367 mg	420 mg	17 %