



### PATÊ DE ATUM

A receita do patê de atum é uma delícia que faz sucesso com paladares dos mais diversos, e muito simples de preparar.

 1 Porção

## INGREDIENTES

- 1 lata de atum em conserva (120 g)
- 20 gramas de maionese (molho) light
- Picado de cebola (10 g)
- Salsa a gosto
- 1 colher de sopa cheia de requeijão (30 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque em um recipiente o atum, a maionese, a cebola e o sal.
- 2º Misture bem todos os ingredientes, até ficar bem homogêneo.
- 3º Coloque na geladeira por 30 minutos.
- 4º Sirva com torradas, pãezinhos ou em minissanduíches.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (145 g)	% DDR
ENERGIA	187 kcal	271 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	5 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	19 g	28 g	37 %
GORDURA	10 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	388 mg	562 mg	23 %