



## PATE DE CAVALA

 2 porções

### INGREDIENTES

- 70 gramas de requeijão light/queijo cottage light
- 1 lata (peso escorrido) de filetes de cavala, conserva em azeite (90 g) - Pode ainda optar por atum, salmão ou mesmo frango em lata
- 1 colher de chá de alho em pó (3 g)
- 1 colher de chá de salsa seca (2 g)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Combinar todos os ingredientes até obter a textura desejada.

2º Se necessário retificar os temperos.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (83 g)	% DR
ENERGIA	170 kcal	140 kcal	7 %
PROTEÍNA	20 g	17 g	34 %
H. CARBONO	3 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	8 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	341 mg	281 mg	12 %