



PATÊ DE ATUM

Uma opção mais equilibrada em relação aos patês convencionais. Pode servir como entrada ou optar por consumi-lo como lanche ou refeição principal barrando este patê no pão, por exemplo.

 10 minutos 10 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 2 latas de atum ao natural [160g]
- 50 gramas de skyr natural [2 c. sopa] - opcional
- 1 colher de sobremesa de azeite [7 g]
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 2 dentes de alho cru [6 g]
- Temperos a gosto: vinagre, sumo de limão, pimenta, sal, orégãos...

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar a cebola e o alho aos pedaços. Adicionar o skyr e o azeite e triturar tudo com a varinha mágica ou processador de alimentos.
- 2º Escorrer bem a água do atum e juntar ao preparado anterior, voltando a triturar até obter a consistência desejada.
- 3º Adicionar os temperos pretendidos à mistura anterior e envolver bem. Servir a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (140 g)	% DR
ENERGIA	117 kcal	165 kcal	8 %
PROTEÍNA	16 g	23 g	46 %
H. CARBONO	3 g	4 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	5 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	1 mg	2 mg	0 %