



PATÊ DE SARDINHA

4 porções

INGREDIENTES

- 1 lata pequena de sardinha em conserva (100 g)
- 100 gramas de maionese (molho) ou 100 gramas de queijo ricota
- 1 colher de café de azeite de oliva (1 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)
- 1 colher de sopa cheia, cubos de tomate (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Amasse a sardinha, acrescente a cebola ralada, azeite e maionese. Misture bem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (57 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 195 kcal | 110 kcal | 6 % |
| CARBOIDRATOS | 4 g | 2 g | 1 % |
| PROTEÍNA | 14 g | 8 g | 10 % |
| GORDURA | 14 g | 8 g | 14 % |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g | 2 g | 9 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 0 g | 0 g | 0 % |
| SÓDIO | 426 mg | 241 mg | 10 % |