

PATÊ ATUM LIGHT

 26.9 colheres (sopa)

INGREDIENTES

- 1 lata de atum em conserva light (198 g)
- 200 gramas de queijo ricota
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)
- 1 unidade pequena de cenoura (46 g)
- 1 unidade média de tomate (100 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes e uma vasilha e reserve.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COL [SOPA] (20 g)	% DDR
ENERGIA	122 kcal	24 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	14 g	3 g	4 %
GORDURA	6 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	226 mg	45 mg	2 %