

Receitas em vídeo | Entradas

Patê de Cavala e Iogurte

8 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 lata de cavala em conserva
1 cebola picada
2 c. de sopa de iogurte LONGA VIDA Natural
1 c. de sopa de sumo de limão
1 c. de chá de mostarda
1 c. de sopa de coentros picados

Informação nutricional

Energia	66,7 kcal	3%*
Proteínas	7,9 g	16%*
Lípidos	3,1 g	4%*
Hidratos de Carbono	1,9 g	1%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Escorrer a gordura da lata e reservar os lombinhos, sem espinhas.
2. Desfazer com um garfo e depois misturar numa taça com a cebola picada e os restantes ingredientes, esmagando até obter uma pasta.
3. Guardar no frigorífico até servir.