



Entradas Patês

## 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

<b>Energia</b>	66,7 kcal	3%*
<b>Proteínas</b>	7,9 g	16%*
<b>Lípidos</b>	3,1 g	4%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.