

Entradas Patês

Patê de Iogurte e Atum

10 min. Fácil Económico 24 doses

Ingredientes

200 g de atum em conserva
2 dl de queijo fresco desnatado batido
2 iogurtes LONGA VIDA Natural
sumo de limão q.b.
1 c. de café de pimenta moída
2 c. de sopa de cebolinho

Informação nutricional

Energia	25,7 kcal	1%*
Proteínas	2,6 g	5%*
Lípidos	1,4 g	2%*
Hidratos de Carbono	0,8 g	0%*

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

Preparação

1. Abre a lata de atum e escorre o azeite da conserva. Lasca o atum, com um garfo, para dentro de uma tigela.
2. Numa outra tigela, bate o queijo fresco com os iogurtes. Junta esta mistura ao atum.
3. Junta as rodelas finas de alho francês e sumo de limão.
4. Tempera de sal, pimenta. Junta um fio de azeite e o cebolinho picado.
5. Mistura muito bem, de modo a obter um creme bem ligado.
6. Deita numa taça e mantêm no frigorífico até ao momento de servir.

7 Decora a gosto e serve com tostas.

8 Nota: Verifica as embalagens de todos os ingredientes para te certificares que não possuem vestígios de glúten.