



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

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

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

### Preparação

- 1 Abre a lata de atum e escoe 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 rodela finas de alho francês e sumo de limão.
- 4 Tempere 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 mantém 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.