



Patê de Atum Light

Ingredientes

- 1 copo de iogurte natural desnatado
- 3 colheres de sopa (cheias) de cottage ou ricota
- 1 colher de sopa de cebolinha
- 1 lata de atum light conservado em água
- Sal a gosto



Modo de fazer

Escorra o soro do iogurte se tiver e a água do atum. Em uma tigela, misture todos os ingredientes. Conserve na geladeira por no máximo 03 dias.

Rendimento: 15 porções
Calorias: 17 calorias por porção

