

# PATÊ DE ATUM COM IOGURTE DESNATADO

## INGREDIENTES

1 lata de atum (sem a água ou o óleo)

1 pote de iogurte desnatado

2 colheres de sopa de salsinha picada

1 colher de café de alho picado (uso o pronto sem sal)

1 colher de sopa de requeijão

1 colher de sopa de queijo parmesão ralado

1 colher de sobremesa de molho de mostarda

## MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes muito bem.

Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/40907-pate-de-atum-com-iogurte-desnatado.html>