

# RAP DE ATUM LIGHT

## INGREDIENTES

1 lata de atum ralado light (uso o coqueiro)

1/2 cenoura média

3 colheres de sopa de maionese light (uso hellmann's)

3 unidades de rap 10 integral

2 folhas de alface

1 pitada de pimenta-do-reino

azeite-extra virgem ao seu gosto

## MODO DE PREPARO

Corte ao meio cada unidade do Rap 10, enrole-o em formato de cone (foto) e firme com meio palito, para que não abra.

Rale a cenoura e reserve.

Corte o alface em tirinhas e reserve.

Misture o atum (sem a água), a cenoura ralada, a maionese light e a pimenta do reino até que vire um patê.

Encha cada cone com a mistura, intercalando com o alface.

Pronto! Sirva com azeite extra virgem ao seu gosto!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45146-rap-de-atum-light.html>