

# PATÊ DE SARDINHA COM IOGURTE NATURAL SEM AÇÚCAR

## INGREDIENTES

- 1 lata de sardinhas em óleo, com pimenta ou azeite.
- 1 pote de iogurte natural
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 1 colher de sopa de azeitona picada
- 1 colher de café de orégano
- 1 colher de sobremesa de catchup (opcional)
- 1 colher de sobremesa de mostarda (opcional)
- sal se houver necessidade

## MODO DE PREPARO

Abra a lata um pouco e deixe escorrer todo o líquido. Em seguida tire as sardinhas e comece a amassar as mesmas com um garfo.

Depois de estar bem esmigalhada coloque a cebola, a azeitona, o orégano, o catchup, a mostarda e o sal.

Misture tudo bem até obter uma pasta homogênea, por último o iogurte.

Sirva com pão, bolacha ou torradas.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/46470-pate-de-sardinha-com-iogurte-natural-sem-acucar.html>