



Receitinhas

PASTA DE ATUM

INGREDIENTES:

- 1 lata de atum sólido ao natural
- 3 colheres de sopa de queijo cottage
- salsinha à gosto
- pimenta do reino
- pimenta biquinho para decorar

MODO DE PREPARO:

Retire a água do atum e misture todos os ingredientes e pronto.

Você pode incrementar com cenoura, beterraba , colocar semente de chia, linhaça ou o que preferir. O E cottage, pode ser substituído por 3 colheres de sopa de requeijão light.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

