



# RECEITAS DA FIA

## Patê de Atum

[www.receitasdafia.com/receitas/pate-de-atum](http://www.receitasdafia.com/receitas/pate-de-atum)

A receita de hoje é prática, rápida e vai super bem num lanche da tarde ou até mesmo na janta, é o patê de atum ou sardinha. Bora fazer essa delícia?

Patê de Atum

 10 min

 2 porções

### Ingredientes

- 1 latas de [atum](#) ou [sardinha](#) com o óleo
- 1/2 [cebola](#) picada
- 6 colheres (sopa) de [maionese](#)
- 1 [cenoura](#) ralada
- 1/2 [limão](#) espremido
- [Orégano](#) a gosto
- [Cheiro verde](#) picado a gosto

### Modo de Preparo

1. Em uma tigela coloque o atum ou a sardinha (e o óleo).
2. Amasse bem com um garfo.
3. Adicione a cenoura e a cebola.
4. Misture bem e por último coloque a maionese, o limão espremido, o orégano e a salsa.
5. Continue misturando até ficar homogêneo e com todos os ingredientes bem envolvidos.
6. Seu patê está pronto e dura até 3 dias se conservado na geladeira.
7. Sirva em seguida com o pão de sua preferência ou torrada.

[www.receitasdafia.com](http://www.receitasdafia.com)