

# PASTA DE ATUM SIMPLES E RÁPIDA

## INGREDIENTES

1 lata de atum ao óleo  
1/2 cebola ralada  
pimenta-do-reino a gosto  
5 colheres (sopa) de maionese light  
páprica a gosto  
curry a gosto  
orégano a gosto  
aji-sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Escorra o óleo do atum  
Em um recipiente, rale a cebola  
Acrescente o atum escorrido  
Adicione uma pitada de pimenta  
Por fim, adicione a maionese light  
Saboreie com pão integral ou torradas

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/12314-pasta-de-atum-simples-e-rapida.html>