



SANDUICHE INTEGRAL VEGANO

Este sanduíche natural é preparado com uma pasta à base de grão-de-bico e homus, ideal para uma refeição leve, nutritiva e cheia de sabor. Rico em proteínas vegetais e fibras, é perfeito para lanches saudáveis, prático para levar na marmita ou consumir após o treino.

 25 minutos 30 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de grão de bico
- 10 gramas de homus
- 10 gramas de cenoura, crua
- 1 colher de sopa cheia, picado de pepino cru [18 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]
- 4 folhas de rúcula, crua [8 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 2 fatias de pão de forma de trigo integral [50 g] ou 1 unidade grande de pão, sírio, trigo integral ou Rap 10[64 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o grão-de-bico cozido em uma tigela e amasse bem até obter a textura desejada. Adicione o homus e misture até incorporar. Acrescente os demais ingredientes e mexa até formar uma pasta homogênea. Recheie o pão com a pasta e monte o sanduíche.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (136 g)	% DDR
ENERGIA	175 kcal	238 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	32 g	44 g	15 %
PROTEÍNA	7 g	10 g	13 %
GORDURA	3 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	8 g	31 %
SÓDIO	397 mg	539 mg	22 %