

**SANDUÍCHE DE CARNE (ALESSANDRA MELO)**

Não dispensa carne vermelha? Sua receita de sanduíche natural é essa, com toque de vinagrete.

 10 minutos 20 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de pãozinho, francês integral (50 g) **ou** 2 fatias de pão integral light (50 g)
- 1 folha média de acelga (10 g) **ou** 1 folha média de alface (10 g)
- 3 fatias médias de tomate (45 g) **ou** 2 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (24 g) **ou** 2 colheres de sopa cheias, cubos de tomate com semente cru (30 g)
- 1 colher de sopa cheia de requeijão light (30 g) **ou** 1 colher de sopa de creme de Ricota **ou** 1 fatia grande de queijo de minas light (40 g)
- 1 filé de contra-filé bovino, sem gordura, grelhado (120 g) **ou** 3 colheres de sopa cheias de carne moída refogada (75 g) **ou** 1 bife médio de patinho grelhado (90 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Recheie o pão com os ingredientes de sua preferência e bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (219 g)	% DDR
ENERGIA	167 kcal	366 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	12 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	19 g	41 g	54 %
GORDURA	5 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	18 %
SÓDIO	193 mg	422 mg	18 %