

SANDUICHE - JANTAR (ALESSANDRA MELO)

Lanche

 10 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão integral (140 g) **ou** 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g)
- 1 folha média de alface (10 g)
- 2 fatias médias de tomate com semente cru (30 g)
- 1/2 colher de sopa de maionese tradicional, com ovos (6 g)
- 1 unidade de ovo de galinha cozido (78 g) **ou** 1 unidade média de hambúrguer grelhado (56 g) **ou** 1 unidade pequena de filé de frango grelhado (100 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Montar o sanduíche

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (217 g)	% DDR
ENERGIA	187 kcal	407 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	21 g	45 g	15 %
PROTEÍNA	14 g	30 g	40 %
GORDURA	5 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	23 %
SÓDIO	284 mg	617 mg	26 %