



### 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)
- 2 fatias médias de tomate (30 g) **ou** 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua (12 g)
- 1 colher de sopa de creme de Ricota **ou** 1 fatia média de queijo de minas light (19 g) **ou** 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 2 colheres de sopa cheias de carne moída refogada (50 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 (170 g)	% DDR
ENERGIA	175 kcal	298 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	15 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	18 g	30 g	40 %
GORDURA	5 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	17 %
SÓDIO	213 mg	363 mg	15 %