



SANDUÍCHE VEGETARIANO (OPÇÃO JANTA) NUTRI ALESSANDRA MELO

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão light ou zero lactose para intolerantes (30 g) ou 1 colher de sopa de queijo, "cream cheese" (15 g)
- 60 gramas de queijo de soja (tofu) ou 1 unidade de ovo de galinha cozido (78 g)
- 2 folhas médias de alface americana crua (20 g)
- 1 colher de sopa cheia, picada de cenoura (25 g)
- 1 colher de sopa cheia de milho verde em conserva (24 g)
- 1 unidade pequena de picles, pepino, azedo (37 g)
- 1 colher de sobremesa cheia de cogumelo em conserva ou in natura refogado (15 g)
- 1 colher de sopa cheia, cubos de tomate (15 g)
- 1 colher de chá de azeite de oliva (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Passe o requeijão ou cream cheese nas duas fatias do pão e reserve.
- 2º Separe as saladas (alface, tomate, cenoura) num bowl já picada/ralada e tempere com azeite de oliva
- 3º Coloque num lado do pão do sanduíche 1 ovo cozido picado ou tofu, no outro as saladas, completando com o pepino e cogumelo.
- 4º Mantenha refrigerado até o consumo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (279 g)	% DDR
ENERGIA	117 kcal	326 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	13 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	21 %
GORDURA	5 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	24 %
SÓDIO	351 mg	979 mg	41 %