



SANDUÍCHE - OPÇÃO PARA O JANTAR ALESSDANDRA MELO

 0.9 unidades

INGREDIENTES

- 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g) **ou** 35 gramas de tapioca de goma **ou** 1 unidade de tortilla Rap 10 integral (40 g)
- 3 colheres de sopa cheias de atum em conserva em óleo (48 g) **ou** 3 colheres de sopa (50 gramas) de frango cozido desfiado ou grelhado **ou** 1 unidade grande de ovo, galinha, inteiro, cozido, mexido (61 g) **ou** 1 colher de arroz rasa de carne moída refogada (40 g)
- 1 fatia média para fina (20 gramas) de queijo, branco **ou** 1 fatia fina de queijo muçarela (20 g) **ou** 1 colher de sopa cheia de requeijão light (30 g) **ou** 1 colher de sopa cheia (25 gramas) de maionese (molho) light
- salada de alface, tomate, cenoura ralada, pepino, cebola (a gosto)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Escolha o pão/tapioca/rap 10 de sua preferência.
- 2º Opte por um dos recheios abaixo + salada: 1) Pasta de frango (frango cozido desfiado + requeijão ou maionese = tempere com ervas frescas ou secas, sal, pimenta do reino); 2) Frango desfiado ou grelhado + queijo muçarela ou branco; 3) Pasta de atum (atum + requeijão ou maionese = tempere com ervas frescas ou secas, sal, pimenta do reino); 4) Pasta de ovo (ovo cozido amassados + requeijão ou maionese = tempere com ervas frescas ou secas, sal, pimenta do reino); 5) Ovo frito + queijo muçarela ou branco.
- 3º Monte seu sanduíche com o recheio da proteína escolhido e adicione a salada (escolha ao menos 2 opções de vegetais).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (234 g)	% DDR
ENERGIA	142 kcal	333 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	14 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	8 g	19 g	25 %
GORDURA	6 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	268 mg	627 mg	26 %