

**SANDES PROTEICA** 5 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 porção de pão Sandwich Thins 8 Cereais [39 g] **ou** 2 fatias de pão de forma 0% açúcares 100% integral Panrico Cerealia [55 g] **ou** 2 Fatias de pão Integral de Forma Cerealia [56 g] **ou** 2 Fatias de Pão de forma de pão de Forma com Côdea Integral-marca continente [50 g]
- 1 colher de servir, desfiado de frango sem pele grelhado [36 g] **ou** 50 gramas de carne de vaca magra picada ou em bife **ou** 1/2 lata escorrida de atum em posta conserva ao natural Continente Equilíbrio [43 g] **ou** 8 unidades pequenas, descascado de camarão cozido [56 g] **ou** 1 dose de salmão fumado Continente [50 g] **ou** 1.5 unidades de ovo de galinha cozido [84 g]
- 1 fatia de queijo flamengo light com menos 50% de gordura Terra Nostra [20 g]
- 1 rodela, tipo coração de tomate cru [20 g] **ou** 1/4 prato, ralada de cenoura crua [45 g] **ou** 30 gramas de beterraba ralada
- 2 folhas frisadas de alface crua [56 g]
- 10 gramas de queijo "Quark" natural magro

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Abra o pão integral e comece a barrar com o queijo quark.
- 2º Adicione a proteína da vossa preferência [frango, carne de vaca, atum, ovo cozido, salmão ou camarão]
- 3º Acrescente 1 fatia de queijo flamengo light
- 4º Depois, adicione o vegetal à escolha e o alface.
- 5º Agora é só servir e degustar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (220 g)	% DR
ENERGIA	125 kcal	274 kcal	14 %
PROTEÍNA	11 g	25 g	50 %
H. CARBONO	10 g	22 g	8 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	3 %
GORDURA	4 g	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	233 mg	511 mg	21 %