



### SANDES MISTA SAUDÁVEL

Pão de sementes continente com queijo magro e fiambre de aves. Opção de lanche prático, fácil, proteico e nutritivo.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de sementes Continente (89 g) **ou** 1 unidade de pão de mistura de trigo e centeio (62 g)
- 1 porção de queijo fresco magro enriquecido com cálcio Continente (63 g) **ou** 1 porção de queijo fresco magro Matinal (75 g) **ou** 30 gramas de queijo cottage Corpos Danone (1 colher de sopa) **ou** 1 fatia de queijo flamengo light com menos 50% de gordura Terra Nostra (20 g)
- 1 fatia grossa de fiambre de aves (32 g)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque a fatia de pão de sementes continente numa torradeira.
- 2º Quando o pão estiver aquecido, acrescente 1 colher de sopa de queijo cottage ou 1 fatia média (1 porção) de queijo.
- 3º Por fim, acrescente o fiambre de aves e a outra fatia de pão.
- 4º Sirva.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (154 g)	% DR
ENERGIA	180 kcal	278 kcal	14 %
PROTEÍNA	12 g	18 g	36 %
H. CARBONO	27 g	41 g	16 %
AÇÚCARES	3 g	5 g	6 %
GORDURA	2 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	20 %
SÓDIO	569 mg	879 mg	37 %