

## SANDUÍCHE NATURAL

1 porção

### INGREDIENTES

- 60 gramas de peito de frango desfiado ou 60 gramas de atum em conserva light ou 60 gramas de peixe tilápia
- 10 gramas de creme de queijo/requeijão light
- 1 folha média de alface
- 1 colher de sopa cheia cenoura ralada [opcional]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem [5 g]
- tempero à gosto [cheiro verde, sal, pimenta, limão]
- 2 fatias de pão 100% integral [50 g]

### MÉTODO DE PREPARO

1º Misturar a proteína com o requeijão/creme de queijo e azeite, temperar a gosto. Montar o sanduíche com o recheio e o alface.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [146 g]	% DDR
ENERGIA	186 kcal	272 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	18 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	15 g	21 g	29 %
GORDURA	7 g	10 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	364 mg	532 mg	22 %