

Sanduíche de atum, sardinha, peixe grelhado ou frango

Dispense a maionese e parta para o requeijão/iogurte.

🕒 Preparação 10 minutos ⌚ Total 15 minutos 1 porção

Ingredientes

ou	ou
2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)	2 fatias pequenas de tomate (20 g)
ou	ou
1 unidade de pão francês, de trigo (50 g)	1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua (12 g)
ou	ou
1/2 lata de atum em conserva light (99 g)	6 folhas de rúcula, crua (12 g)
ou	ou
1 file pequeno de peixe grelhado (100 g)	2 folhas pequenas de alface roxa crua (10 g)
ou	
1/2 lata pequena de sardinha em conserva (50 g)	
ou	
1/2 porção de frango desfiado (50 g)	
ou	
1 colher de sopa de iogurte desnatado	
ou	
1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)	

Método de preparo

- 1
Misture a proteína e o requeijão (ou iogurte), recheie o pão.
- 2
Acrescente as fatias de pepino ou tomate e alface ou rúcula, tempere com limão (opcional)