



SANDUÍCHE - OPÇÃO PARA O JANTAR

 0.9 unidades

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral [50 g] **ou** 1 unidade de pão francês, de trigo [50 g] **ou** 2 fatias de pão de forma industrializado [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	140 kcal	329 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	14 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	8 g	19 g	26 %
GORDURA	6 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	288 mg	674 mg	28 %