



SANDUÍCHE INTEGRAL PROTEICO

Sanduíche integral proteico. Uma opção prática, gostosa e nutritiva para o café da manhã ou para os lanches intermediários.

 5 minutos 5 minutos 1 unidade

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 1 col de sopa cheia de queijo cottage (30 g) **ou** 1 col de sopa cheia de creme de queijo minas frescal light (30 g) **ou** 1 col de sopa cheia de creme de ricota (30 g)
- 3 col de sopa cheias de atum em Lata Ralado ao Natural (Coqueiro) (75 g) **ou** 3 col de sopa cheias de peito de frango, sem pele, cozido e desfiado (75g) **ou** 2 col de sopa de carne moída de patinho cozida/refogada (60g)
- 4 tomatinhos cereja picados (40g) **ou** 2 rodela médias de tomate (40 g)
- Alface [a gosto] **ou** Rúcula [a gosto] **ou** Agrião [a gosto]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Fazer um sanduíche com os ingredientes listados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (200 g)	% DDR
ENERGIA	146 kcal	292 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	14 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	14 g	27 g	36 %
GORDURA	4 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	241 mg	483 mg	20 %