



SANDUÍCHE COM PATÊ DE ATUM

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher [de sopa] cheia de atum enlatado **ou** 2 colheres de sopa de frango desfiado [30 g]
- 2 fatias de pão de forma de trigo integral
- 2 folhas médias de alface cresa crua
- 1 colher [de sopa] cheia de cenoura ralada crua
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g] **ou** 1 colher de sopa de maionese [molho] light [15g]
- limão taiti a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione o atum, o limão e o requeijão em um recipiente. Misture bem.
- 2º Passe o patê em uma das fatias de pão, em seguida, adicione as folhas de alface e a cenoura ralada. Coloque a outra fatia e o seu lanche está pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [150 g]	% DDR
ENERGIA	138 kcal	206 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	21 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	8 g	12 g	16 %
GORDURA	3 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	19 %
SÓDIO	251 mg	377 mg	16 %