

LANCHE NATURAL DE ATUM



Este lanche de atum é prático, delicioso e rico em nutrientes, sendo uma excelente escolha para uma refeição leve, equilibrada e cheia de sabor. Com alto teor de proteínas e gorduras boas, ele promove saciedade, auxilia na recuperação muscular e no controle do peso, além de ser fácil de preparar e perfeito para o dia a dia corrido.

 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 Fatias de pão de Forma Zero Panco (40 g) **ou** 1 Unidade de rap10 (40 g) **ou** 2 Fatis de pão de forma Wickbold 5 Zeros (50 g)
- 60 gramas de atum em conserva em óleo
- 30 gramas de creme de ricota light - Ipanema **ou** 10 gramas de requeijão light (Vigor, Danone, Nestlé, Catupiry) **ou** 10 gramas de requeijão Cremoso Light Nolak **ou** 10 gramas de maionese (molho) light
- 1 folha pequena de alface (5 g) **ou** 10 gramas de cenoura crua **ou** 10 gramas de beterraba crua

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o atum com o creme de ricota
- 2º Recheie o pão de forma ou o rap10.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (126 g)	% DDR
ENERGIA	178 kcal	225 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	16 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	17 g	22 g	29 %
GORDURA	5 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	190 mg	240 mg	10 %