



LANCHE DE SALADA DE ATUM (GOMES DA COSTA)

Que tal uma receita rápida, prática, versátil e cheia de proteínas? Com o Atum como ingrediente principal, você pode preparar pratos deliciosos em minutos, ideais para qualquer hora do dia.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 Lata de salada de atum com batata - Gomes da Costa (150 g)
- 2 Fatias de pão de Forma Zero Panco (40 g) ou 1 Unidade de rap10 (40 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Sugiro a salada de atum da marca Gomes da Costa, pois é prática para abrir e porcionar no pão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (190 g)	% DDR
ENERGIA	141 kcal	269 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	12 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	13 g	25 g	34 %
GORDURA	5 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	–	–	–
FIBRA ALIMENTAR	–	–	–
SÓDIO	–	–	–