

## LANCHE NATURAL DE ATUM II



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

- 40 gramas de pão francês, de trigo **ou** 1 Unidade de rap10 [40 g] **ou** 1 Unidade de wrap Jasmine - Sem glúten [Tradicional, Espinafre ou Chia com Linhaça] [40 g] **ou** 2 Fatias de pão de Forma Zero Panco [40 g]
- 55 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 maionese (molho) light
- 1 folha pequena de alface [5 g] **ou** 10 gramas de beterraba crua **ou** 10 gramas de cenoura crua
- 30 gramas de mussarela **ou** 30 gramas de queijo Mussarela sem lactose [Itambé / Tirolez / Verde Campo]

## MÉTODO DE PREPARO

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

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	208 kcal	311 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	14 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	17 g	25 g	34 %
GORDURA	9 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	238 mg	356 mg	15 %