

**SANDUÍCHE DE ATUM, SARDINHA OU PEIXE GRELHADO**

Dispense a maionese e parta para o iogurte. O pepino japonês dá um toque crocante. Voilá!

 10 minutos 15 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g) **ou** 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g)
- 2 colheres de sopa cheias de atum em conserva light (32 g) **ou** 1/2 lata pequena de sardinha em conserva (50 g)
- 2 fatias pequenas de pepino (6 g) **ou** 2 fatias pequenas de tomate (20 g)
- 6 folhas de rúcula, crua (12 g) **ou** 2 folhas pequenas de alface (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o atum e o iogurte, recheie o pão.
- 2º Acrescente as fatias de pepino ou tomate e alface ou rúcula, tempere com limão [opcional]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (115 g)	% DDR
ENERGIA	185 kcal	213 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	24 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	13 g	15 g	20 %
GORDURA	4 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	410 mg	471 mg	20 %