

**SANDUÍCHE DE PÃO SÍRIO PROTEICO.** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de pão sírio
- 3 fatias médias de queijo ricota (105 g) **ou** 4 colheres de sopa de patê de atum (88 g) **ou** 150 gramas de frango desfiado
- 5 folhas de rúcula, crua (10 g)
- 3 fatias médias de tomate (45 g)
- 1 prato de sobremesa cheio, picado de agrião (20 g)
- 2 colheres de sopa cheias, picado de pepino cru (36 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Abra o pão sírio ao meio para receber o recheio. 2. Aqueça uma frigideira em fogo baixo, colocando o pão aberto. 3. Doure o pão sírio e vire. 4. Desligue o fogo e transfira o sanduíche para um prato. 5. Sobre O PÃO, coloque O RECHEIO ESCOLHIDO, alface e a rúcula, O TOMATE, e o pepino. 6. Aqueça a outra fatia de pão sírio na frigideira e cubra o sanduíche no pão sírio. Seu lanche está pronto para servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (273 g)	% DDR
ENERGIA	132 kcal	360 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	12 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	10 g	27 g	36 %
GORDURA	5 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	169 mg	463 mg	19 %