



SANDUÍCHE NATURAL DE ATUM

 5 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa cheias de atum em conserva em óleo (48 g)
- 1 colher de sopa rasa de milho verde em conserva (14 g)
- 1 porção de 4 unidades de azeitona verde em conserva (16 g)
- 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua (12 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 1 folha média de alface americana crua (10 g)
- 2 fatias médias de tomate com semente cru (30 g)
- 2 fatias de pão de forma industrializado (50 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preparar o recheio Em um recipiente, misture o atum, o milho verde, as azeitonas picadas, a cenoura ralada e o requeijão. Tempere com sal e orégano a gosto e mexa bem até formar um recheio cremoso. Montar o sanduíche Sobre uma fatia de pão, coloque a folha de alface. Adicione as fatias de tomate por cima da alface. Espalhe o recheio de atum uniformemente sobre o tomate. Finalizar Cubra com a outra fatia de pão. Pressione levemente para fixar os ingredientes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (195 g)	% DDR
ENERGIA	149 kcal	290 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	16 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	10 g	19 g	25 %
GORDURA	5 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	419 mg	817 mg	34 %