

**SANDUÍCHE NATURAL PEITO DE PERU (CÓPIA)**

A combinação clássica; queijo branco com peito de peru – turbinado com cenoura (rica em vitamina A), alface e iogurte (boa fonte de cálcio). Delícia!

 10 minutos 20 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 fatias de pão integral [50 g] **ou** 1 unidade de pãozinho, francês integral [50 g] **ou** 1 unidade pequena de pão, sírio, trigo integral [28 g]
- 1 fatia média de queijo ricota [35 g] **ou** 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g]
- 2 fatias pequenas de peito de peru [40 g]
- 1 folha grande de alface, cresa, crua [15 g]
- 2 fatias pequenas de tomate com semente cru [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Junte os ingredientes do recheio e misture bem.

2º Recheie o pão e sirva imediatamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [131 g]	% DDR
ENERGIA	150 kcal	197 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	18 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	12 g	16 g	21 %
GORDURA	4 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	14 %
SÓDIO	236 mg	310 mg	13 %