

**LANCHE DE ATUM NUTRI JULIA BIANCA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 3 colheres de sopa cheias de atum em conserva em óleo [48 g]
- 1 colher de sopa rasa de requeijão [15 g]
- 2 fatias de pão de forma de trigo integral [50 g]
- Alface 1 folha ou mais
- 1 fatia grande de tomate com semente cru [30 g] **ou** 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua [12 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Retire o excesso de óleo do atum
- 2º Junte-o com requeijão light ou queijo cottage cremoso
- 3º Adicione o alface, tomate e/ou cenoura
- 4º Consumir assim que preparado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [144 g]	% DDR
ENERGIA	172 kcal	248 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	19 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	13 g	19 g	26 %
GORDURA	5 g	7 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	17 %
SÓDIO	328 mg	472 mg	20 %