

# SANDUÍCHE NATURAL COM RECHEIO DE ATUM (NUT. MARCELLO BAIMA)

Ideal para lanches ou substituir o jantar

 5 minutos 5 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 colher de sopa cheia de atum em conserva (16 g)
- 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua (12 g)
- cheiro verde a gosto
- 1/2 porção de requeijão Cremoso Caseiro (17 g) **ou** 1 porção de molho Verde (10 g) **ou** 1 colher de sopa de iogurte natural **ou** 1 porção de maionese de Abacate (16 g)
- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g) **ou** 2 fatias de pão de forma industrializado (50 g)
- 3 folhas pequenas de alface americana crua (15 g) **ou** 3 folhas médias de alface crespa crua (30 g)
- 3 fatias médias de tomate (45 g)
- 1 fatia média de cebola roxa (6 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos os ingredientes
- 2º Higienizar e secar o alface
- 3º montar o sanduíche com o patê e o alface, o tomate e o pickles

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (165 g)	% DDR
ENERGIA	123 kcal	204 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	18 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	6 g	10 g	14 %
GORDURA	3 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	239 mg	394 mg	16 %