

**SANDUÍCHE DE PÃO SÍRIO COM ATUM OU FRANGO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de pão sírio **ou** 2 fatias de pão de forma (50 g)
- 5 folhas de rúcula, crua (10 g) **ou** 1 folha média de alface (10 g)
- 3 fatias médias de tomate (45 g) **ou** 3 fatias médias de cebola roxa crua (18 g)
- 1 lata de atum sólido ao natural - drenado (120 g) **ou** 100 gramas de peito de frango, sem pele, grelhado
- 24 gramas de hellmann´s Maionese Light

MÉTODO DE PREPARO

- 1º . Você pode optar por um dos recheios
- 2º Corta o pão sírio horizontalmente, para poder rechear
- 3º Passa a maionese
- 4º Adiciona as verduras e a proteína

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (224 g)	% DDR
ENERGIA	153 kcal	341 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	13 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	17 g	38 g	50 %
Gordura	3 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	127 mg	284 mg	12 %