

**SANDUÍCHE VEGANO**

Receita vegana para almoço ou jantar

 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 2 folhas médias de alface americana crua (20 g)
- 1 colher de sopa de cenoura ralada (25 g)
- 1 porção de tofu mexido (131 g) **ou** 1 porção de patê de Espinafre com Tofu (218 g) **ou** 2 porções de tofupiry (129 g)
- 1 porção de hambúrguer de feijão (100 g) **ou** 1 porção de hambúrguer Vegano de Proteína de Soja (32 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque os recheios dentro do pão e aproveite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (284 g)	% DDR
ENERGIA	161 kcal	458 kcal	23 %
CARBOIDRATOS	18 g	52 g	17 %
PROTEÍNA	6 g	17 g	23 %
GORDURA	8 g	23 g	41 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	10 g	42 %
SÓDIO	332 mg	944 mg	39 %