

**SANDUÍCHE DE ATUM COM SALADA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de pão francês (50 g)
- 1/2 lata de atum drenado (60g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 2 folhas médias de alface (20 g)
- 2 fatias médias de tomate (30 g)
- Pimenta-do-reino e limão (opcional)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um bowl, misture o atum escorrido com o requeijão light. Tempere com pimenta e limão, se desejar. Corte o pão francês ao meio. Espalhe a pasta de atum no pão. Adicione as folhas de alface e as rodela de tomate. Feche o sanduíche e está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (197 g)	% DDR
ENERGIA	170 kcal	336 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	16 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	14 g	28 g	38 %
GORDURA	5 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	346 mg	682 mg	28 %