



PÃO SEM GLÚTEN COM PATÊ DE ATUM

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma Sem Glúten - Wickbold
- 4 colheres de sopa cheias de atum em conserva em óleo [64 g]
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g]
- 10 unidades médias de uva Itália crua [80 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Separe as fatias de pão de forma integral;
- 2º Adicione como recheio um ovo mexido e fatia de Queijo Minas; Por cima, adicione os tomates e salpique à gosto o orégano.
- 3º E está pronto para servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [209 g]	% DDR
ENERGIA	157 kcal	327 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	19 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	9 g	20 g	26 %
GORDURA	5 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	204 mg	426 mg	18 %