



PÃO COM ATUM

Dispense a maionese e parta para o iogurte. O pepino japonês dá um toque crocante. Voilá!

 10 minutos

 15 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão de forma de trigo tradicional/integral (25 g)
- 2 colheres de sopa cheias de atum em conserva light (32 g)
- 1 colher de sopa de iogurte desnatado
- Tomate a gosto, em cubos, rodela, como preferir

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture o atum e o iogurte, recheie o pão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (97 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 119 kcal | 115 kcal | 6 % |
| CARBOIDRATOS | 15 g | 15 g | 5 % |
| PROTEÍNA | 12 g | 12 g | 16 % |
| GORDURA | 1 g | 1 g | 2 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 1 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 2 g | 8 % |
| SÓDIO | 259 mg | 251 mg | 10 % |