



## 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 %