

**SANDUICHE NATURAL DE ATUM** 1.1 porções**INGREDIENTES**

- 2 fatias de pão de forma integral (50 g)
- 60 gramas de atum
- 1 colher de sopa cheia de requeijão light (30 g)
- 1 colher de sopa cheia, picada de cenoura (25 g)
- 1 folha média de alface (10 g)
- 3 fatias de tomate (30 g)
- 20 gramas de queijo mussarela light

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture Atum com o requeijão light e com a cenoura ralada.
- 2º Monte o sanduiche colocando o pão, alface, as fatias de tomate e a mistura de frango montada anteriormente.
- 3º Você pode enrolar o sanduiche em papel filme para armazenar na geladeira se não for consumir na hora.
- 4º Bom apetite!!!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (203 g)	% DDR
ENERGIA	173 kcal	351 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	14 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	9 g	18 g	24 %
GORDURA	9 g	18 g	33 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	163 mg	332 mg	14 %