



## PÃO COM PATÊ DE ATUM

Não precisa ficar só no tradicional pão com queijo :)

 10 minutos

 10 minutos

 1 porção

## INGREDIENTES

- 2 colheres (de sopa) de maionese tradicional, com ovos
- 1 colher (de sopa) cheia de atum enlatado
- 2 fatias de pão de forma de trigo integral
- 1/2 colher (de sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 2 folhas médias de alface crespa crua
- 1 colher (de sopa) cheia de cenoura ralada crua

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione o atum, o azeite e a maionese em um recipiente. Misture bem.
- 2º Passe o patê em uma das fatias de pão, em seguida, adicione as folhas de alface e a cenoura ralada. Coloque a outra fatia e o seu lanche está pronto! =)

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (126 g)	% DDR
ENERGIA	212 kcal	267 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	22 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	8 g	9 g	13 %
GORDURA	11 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	17 %
SÓDIO	398 mg	501 mg	21 %