

**LANCHE DE ATUM**

Autor: Rita Ribeiro

 1 porção**INGREDIENTES**

- 3 colheres de sopa cheias de atum em conserva em óleo (48 g)
- 1 xícara de chá de queijo, cottage (226 g) **ou** 1 colher de sopa rasa de requeijão (15 g)
- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- Alface 1 folha
- 1 fatia grande de tomate com semente cru (30 g) **ou** 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua (12 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Retire o excesso de óleo do atum
- 2º Junte-o com requeijão light ou queijo cottage cremoso
- 3º Adicione o alface, tomate e/ou cenoura
- 4º Consumir assim que preparado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DDR
ENERGIA	125 kcal	312 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	12 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	13 g	33 g	43 %
Gordura	3 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	364 mg	909 mg	38 %