

**SANDUÍCHE DE ATUM, SARDINHA, PEIXE GRELHADO OU FRANGO**

Dispense a maionese e parta para o requeijão/iogurte.

 10 minutos 15 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral [50 g] **ou** 1 unidade de pão francês, de trigo [50 g]
- 1/2 lata de atum em conserva light [99 g] **ou** 1 file pequeno de peixe grelhado [100 g] **ou** 1/2 lata pequena de sardinha em conserva [50 g] **ou** 1/2 porção de frango desfiado [50 g]
- 1 colher de sopa de iogurte desnatado **ou** 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g]
- 2 fatias pequenas de tomate [20 g] **ou** 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua [12 g]
- 6 folhas de rúcula, crua [12 g] **ou** 2 folhas pequenas de alface roxa crua [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a proteína e o requeijão (ou iogurte), recheie o pão.
- 2º Acrescente as fatias de pepino ou tomate e alface ou rúcula, tempere com limão [opcional]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (169 g)	% DDR
ENERGIA	159 kcal	269 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	18 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	14 g	24 g	32 %
GORDURA	3 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	294 mg	498 mg	21 %