

**SANDUÍCHE NATURAL DE ATUM COM RICOTTA**35 minutos
40 minutos
2 porção**INGREDIENTES**

- 1 lata de atum em conserva (120 g)
- 100 gramas de queijo ricota
- 4 colheres de sopa cheias de requeijão (120 g)
- 1 colher de sopa, picado de cebolinha, crua (3 g)
- 2 colheres de sopa cheias, picada de cenoura (50 g)
- 4 fatias de pão de forma de trigo integral (100 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Acrescente em um recipiente o atum (sem o óleo) + cenoura ralada + cebolinha + ricota + requeijão cremoso. Misture tudo e experimente. Caso necessário, acrescente uma pitada de sal. Em seguida, acrescente em média 126g de recheio no pão de forma integral e pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 PORÇÕES (126 g)	% DDR
ENERGIA	188 kcal	237 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	15 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	13 g	16 g	22 %
GORDURA	9 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	323 mg	407 mg	17 %